白天约会宝典 - 爱情体系

来源：http://www.pua1024.com/0/12/

序言

如何描述Jeremy Soul 在白天游戏里的成就?

他是一个在语言，思维和行动上的大师。让我来解释一下。

那是在一个寒冷的冬季的一天，我抵达了斯德哥尔摩国际机场，准备作为爱情体系——一个全球最负盛名的约会科学公司—— 的第一个训练营的导师。训练营是在周末时间集中训练——教授学员们学习关于结识，约会和接近女人的方方面面——是以酒吧和夜店这些地点为代表进行练习。我明白这是改变人生的周末，不光对我，同样也对于我们的学员。

在我的电话里，是这样一个人的电话号码，他是真实的传奇，作为全球最顶尖的白天游戏的把妹艺术家而名震天下，他就是“Jeremy Soul。”当我走到机场的尽头，我拨打了这个号码，接着将电话放在耳际，不能确定会发生什么。

“你好？”

“嗨，我是Mr M。”

“嗨，伙计，你好吗？我现在在机场。你看得到我吗？”

我扫视四周。然后我发现了他。对面的走廊上，站着一个身材矮小，相貌平平的有着斯里兰卡人血统的家伙，他身穿牛仔裤，头戴一

顶运动帽，戴着一副教授模样的眼镜，拿着电话贴在耳边，向我挥手并径直望向我。一个念头闪出，“这是一个学者还是一个世界上最伟大的把妹艺术家？”他看起来像不像一个典型的（stereotypical）的极客（geek）？不太像。一个卡萨诺瓦？从表面看来绝对不是。好的，当我看到他施展他的魔法，还不算太迟（not until later ）。

我听了很多关于Jeremy 的传闻。这个家伙是一个广受崇敬的浪荡子，是被众多的约会科学团体尊为登上国际注目的焦点地位的最伟大的诱惑者之一。

当我到他身边时，他微笑着，伸出手来热情地和我握手。一个小时后，当我们一起乘坐一辆的士走时，我们对约会科学的问题以及各自的背景进行了交流。他的积极性和保持平衡的能力让我目瞪口呆。

在我们外出的第一个晚上，在斯德哥尔摩最豪华的酒吧里，我站在他的旁边，周围有一大群漂亮的瑞士女孩。我向Jeremy 评论说，在酒吧的一角，有一群彼此关系很铁的金发女孩，那群女孩是多么的火辣。我看到男人们一个接着一个地被击败（get shot down），仿佛在中间有一座不可穿越的堡垒。

Jeremy 微微笑了，没有一丝犹豫，不眨一下眼睛，带着有着如同《三百勇士》电影中斯巴达战士的那种无畏和自信， Jeremy 直接走向了那群女孩。但此时事情变得让人惊讶。

这个家伙直接走向这群女孩子的中心，然后自信的，带着George

Clooneyesque 的魅力，对其中一个最为漂亮的女人说，“我和我朋

友站在那边，我看到你在这里，觉得你看起来很漂亮。我不得不走过来和你聊会儿。”这句台词奏效了。这个女孩开始满面笑容（beaming from ear to ear），而她的朋友们站在后面，给出Jeremy 空间继续对她施展自己的魔力。

三分钟之后，Jeremy 身体靠着酒吧，和这个漂亮的女人开始了亲密的交谈。，他们手牵手，她眼睛睁得大大地，随着他说出的每句新鲜的话语，她嘴角的笑容越发明显。她的眼神似乎在撒娇（puppy-dog eyes），表情好像在说，“这个家伙是谁，为什么我现在如此地被他吸引？”

尽管他几乎没有向她们介绍自己，这群女人的其他女孩却明白她们无法打断他俩，此刻她们的这个朋友对这个完美的陌生人完全陷入了强烈的情感之中。她们唯一能做的就是目瞪口呆地站在一旁：这个小个子、黑皮肤，比这个酒吧其他更高，更帅的男人有更大胆子的男人是谁？这个肯定能把到她们这个朋友的家伙到底是何方神圣？

随着我在周末和Jeremy 更多地相处，我明白这和他那时所拥有的胆量无关。答案在于他有一种能力，让他吸引人们，激发他们的情绪，让他们感到获得了在其他人那得不到的赏识和理解（like no other），并帮助他们成长。

他是行动的大师。

第一次听说Jeremy 白天游戏技巧的时候，我心存怀疑。我已经研究约会和把妹数年之久，我认为白天搭讪，尤其是用直接搭讪，要想获得始终如一的结果是不可能的。我对他不报信任。在和Jeremy 相

处更多时间之后，我成了相信他的人们中的一个。他让我实际上变得超过了这个程度——他让我成了他的粉丝。

我同Jeremy 一起环游世界，他让我知道了白天约会的可能性。他在大街上，公园里，咖啡厅，购物商场和书店里结识漂亮的女人，最后晚上以和她们旖旎床枕收场。每次我撞见Jeremy 任何一个女友，然后问他他们如何结识的时候，答案总是，“在白天。”就像我对待其他我认为是伟大的约会大师一样，我让他坐下，问他是如何做到的，然后倾听。一直倾听。一直倾听。

他是思想的大师。

我将Jeremy 看作工作中的同事和我最亲密的朋友之一。我们一起，迈向一条自我提升之路。就白天结识女性的可能性而言，我深深地敬重他并归功于他。我从没有见过哪个人在白天冷酷的光线下能拥有这同样的技巧，除了那些他亲自训练过的人。

本书就是他的言论（speech）。

阅读它吧。在你的生活中运用这些思想，它会帮助你意识到你同女性相处的潜力何在。

甘地的妻子一次被一个记者问道，甘地为何能获得如此成就。“很简单”他妻子回答道，“甘地在他的言语，思想和行动上始终如一。”

这也是Jeremy 能在白天约会上能成为国际权威的原因。言语，思想和最重要的是，行动。

我的朋友，Jeremy Soul,对你的努力，给予我最衷心的祝贺，和最大的赞美。我直接见证了你对这个作品无私之爱以及它如何体现你多年苦心专研的精髓所在。

请放心，这本著作会让无数男女的生活变得更加美好。

Mr. M

本书要当做参考书，当你实战之后要回过头来反复阅读参研！——Jeremy Soul

引言

如果在几年前你告诉我，有朝一日我会写一本关于如何结识和吸引女人的书，我是绝对不会相信的。

我曾经是个特别内向的孩子。从我 15 岁开始，我在生活中做的每一件事情都是为了试图改变这个趋势。当我还年幼时，我认为因为自己个头矮小，有着斯里兰卡血统，而且是个长得不好看的孩子，所以我就永远不会和女孩们相处得好。然后有一天我发现了爱情体系：我开始学习如何结识和吸引女人（也就是我们所谓的“把妹游戏”），接着我的生活就开始改变了。

我多年以来努力改造自己，从而达到了今天的状态：一个全职的爱情体系导师，环游世界开办现场讲习班，和超棒的女人共度良宵，充满激情的生活着。我说不清这些年我经历了多少波折。但是不论几多

次跌倒，我都能够爬起来，而且每次都更加坚定。

比起我所认识的大部分人，我在约会上经历的成功和失败要更多。俗话说得好，“成功太快，失败也快”。所以我日复一日的出去，犯了几乎我可能犯的所有错误。然后成功开始降临了。多年以后，我最终觉得我懂得了女性的心理，发现结识和约会漂亮和有趣的女人们已不再是我的一个次要的兴趣或者甚至是我的工作；它已经成为了我生活的一部分。

现在，我教授来自世界各地的男人如何去结识和约会漂亮的女性。在收到那些准备结婚的，已经找到很棒的女友的，或者要不然就是体验到了他们梦寐以求的快乐的学员的电子邮件时，我感到自己的工作是非常值得的。

这些年来，我在世界约会科学大会上作出发言，并作为让人尊敬的伦敦电影学院一部记录片的主题人物，一位人类学家研究了我的教学，而且我也被一些媒体的记者采访报道，对此，我感到非常荣幸。

我同时也很高兴能对那些我结识和约会了的女性或者那些阅读了我的作品的人的生活产生影响。能和女性更好的相处让我变成了一个更棒的男人，这也让我能够帮助其他人变得更强：更自信，更坚定，对这个世界的规律和如何成功地面对世界有更好的认识。不论是一夜的缠绵或是更深刻和更长时间的浪漫，对于每一个我结识的女人，我都尝试去留给她们让人成长的愉快体验。

和许多男人一样，我将我如今生活方式的最早发展几乎完全归功于那些呈现在《灵丹妙药》里的思想，对于男人来说这是一部黄金标杆

的约会圣经。通过对这些思想短短几个月的学习，我开始和几乎每个酒吧和夜总会的漂亮女人聊天，收号，约会并将女人带回家。

但当我花更多的时间出去，尤其是在白天结识女人的时候，我发现了所有之前没有发现的微妙之处和细微的差别。我开始试验，测试新的理论和概念，来得出相对于夜店和酒吧来说，哪些方法对于白天约会效果是最好的。

我耗费了数年时间来磨练这些技巧，现在仍然在继续打磨它们。我热爱在任何地方结识超赞的女人——在酒吧，夜店，通过社交圈和在白天——但是我结识的很多最棒的女人都是通过白天搭讪认识的。

我对我创造的方法感到自豪，因为它是在白天里对于结识和吸引女人来说，简单，有效而且真诚的方法。运用这套方法可能会在和靓女交往的时候显得是与生俱来的能力，但在它后面却有着一个非常科学的结构——这意味着它对于任何人来说，都是完全可以通过学习掌握的。

朋友，祝你一路顺风。我希望我可以影响到你生活的历程并希望能在将来收到你的来信。

Jeremy Soul

第一章 你今天就可以运用的系统

要想能够在白天成功地接近和约会女性，这是一种需要时间学习的技能。当你根据在本书里学到的信息来练习时，逐级就会对路，你会发现和有魅力的女性的交往会变得更好了。

本书里包含了大量的信息，你需要时间去阅读。一旦你出去尝试了几次然后观察其结果，书中的很多东西就会变得更加有意义。所以要将本书当作你可以回过头来一次又一次反复阅读的参考书。

但是，你可能此时正在咖啡厅里坐着阅读本书，而一个可爱的女孩子正坐在你的旁边。或者你也许午餐时间走出你的办公室见到一个漂亮的女人在街上从你身边走过。那么你应该说些什么呢?

好的，这整本书就是专门划分为几个阶段（is devoted to breaking down the stages）你在这些场景下需要经历而成功地接近和约会女人的。但是，这个单元会很简洁地告诉你如何去开始最初的交谈以及获得一定的进展（and take it somewhere），例如获得电话号码。

这绝不是一个对于白天约会的综合性的说明，但是如果今天你只有十分钟去阅读本书，而且一个漂亮女人恰好经过你身边，这个内容就应该足够了。

接近和过渡

· 礼貌地引起她的注意，解释你为何她引起了你的注意然后给她一

个很小的但是真诚地对于她外貌的赞美。例如：

不好意思，你好。我正好见到你坐在这里然后我不得不告诉你，你有一种很棒的风格。我真的很喜欢你的外表：它是如此完美的组合。

· 等着她对你说谢谢你，然后伸出你的手（then put your hand out）（译者：应该是指和她握手），问她的名字和介绍你自己。

· 来自这个女人理想的反应是一种愉快的惊讶。她的反应越热情，她对交谈的开放度就越高。如果你获得了不太热情的反应，不要认为这是针对你的（don’t take it personally）!有些女人只是对结识陌生人不感兴趣，或者也许她已经有男朋友了。

· 接近和过渡章节包含了相关的大量细节，告诉你如何去尽可能地让其变得有效果。

吸引

· 你需要通过五或者十分钟的交谈，去发现一些关于这个女人的信息，以及对她展示你是一个有趣的人。

· 要找出她今天在做什么，她是干什么的，以及她在空闲时间有什么娱乐。不要用一连串的方式问完所有这些问题，但是要逐渐在五－或者十分钟的谈话的过程里问出这些问题的答案。运用她的答案来作出陈述，引导谈话转向那些你十分擅长的话题。

例如，如果你是个很棒的作家，然后搞清楚（it turns out）她在研

究新闻业，你可以聊你是多么喜欢新闻业，谈论你研究写作的经验，或者你最喜欢将写作当作职业的哪些方面。

· 确保你不要去问大量的问题和只做很少的陈述，而进入了采访的模式。对于大部分的交谈你应该作出关于自己的陈述。你问她的问题只是为了让你找准你需要去做出的陈述。

· 试着去发现你们彼此都有激情的东西，然后花时间去和她谈论这些东西。

筛选

· 这是你要去发现她是否拥有你满意的性格和生活方式——她是否是值得你想进一步了解的人。

· 考虑你最喜欢的谈话主题，不关是旅游，写作，跳舞，运动，音乐，电影或其他任何东西，然后问她和这些东西相关的问题，例如，“你喜欢什么类型的电影？”

· 如果几分钟以后，你获得这样一种印象，即你可以很真诚地喜欢她了，就给她一个和她的外表无关的另一个赞美。例如，“我喜欢你爱好旅游。这让我感到我们有一些共同之处。”

· 试着在谈话过程中，给她几个和外貌无关的赞美。

逻辑进展

· 如果你和她有五或者十分钟的不错的谈话，告诉她你喜欢和她聊天，而且想去喝点饮料或者咖啡和她聊多一会。看看她如何反应。

· 如果她同意，找出她今晚或者接下来的几天的计划安排如何，然后安排一个彼此都方便的时间见面。让她将他的电话号码输入你电话里并保存它。

· 你就有希望安排好一个约会了！

· 如果她说不行，告诉她，“没关系。很高兴认识你”，然后去搭讪其他更多的女性。

第二章 心理建设

在白天搭讪女生可能会成为一个很让自己害怕的事情。如果你从来没有特别的自信去和女性交谈，那么即使在晚上，搭讪女生也会足够让你害怕——但是至少那时候你会有酒精，你的兄弟，社会认证（如果你和其他女人在一起）和黑暗的掩护，嘈杂的环境保护你的自尊不受拒绝的伤害。

你需要跨越的大障碍是去作出你的第一次白天搭讪。多年之前，我第一次到伦敦市中心旅行时完成我的首次“任务”，只不过是走过去和十个女孩子说，“你很可爱，”我就被吓坏了。

是什么让我克服这个障碍呢？坦率地说，其实我听到的、看到的或者懂得的东西中，没有什么特别的事情能给我这个自信去做到这一点；这只不过是一个老式的决心而已。如果你想去成长，如果你想去改善你的生活，如果你想获得新的技能或者体验，当你要这样做的时候你必然会感到害怕。如果你意识到这一点，这种决心就会在你生活里的这个时候到来。

白天游戏的心态

当你在白天接近女性的时候，持有一个积极和健康的心态非常重要。你可以进行成千上万次的搭讪，并且能够获得成功，但是如果没有正确的思维，你最终只能走向一条挫败和失望之路。

当我第一次开始白天搭讪的时候，我并没有完全拥有这些心态。但

是当我在技巧上处于瓶颈阶段并希望自己的搭讪有更持续的结果（和更少的沮丧）时，我意识到有一些原则我需要持有以便获得尽可能的成功。这花费了我几年时间去研究。它们其中一些会同你很快产生共鸣，另外一些则需要花费一些时间在你的潜意识和行为里扎根发芽……无论何时感到沮丧，回想起这些态度，它们就会给予你慰藉并将你带回到正确道路上。

1.任何事都有可能

当我第一次开始白天搭讪时，我认为在白天冷酷的光线下，和女人聊天是不可能的事情，更不用说要到她的号码或者甚至乎和她马上去约会。从来以后，我就抛离了这种现状（blown that reality apart）并取得远超过如此的成果。

我仍没有做到就白天搭讪而言我想做到的所有事情，但是我现在意识到没有什么是不可能的。在某种情况下有些事情是不可能的，但是通过一定的时间和努力任何东西都是可是实现的。

2.我愿意为自己想要的东西冒险

我从那些成功的人士那里获得了大量的启示。几年前我读到理查德·布兰森（Richard Branson）写的《失去了我的童贞》一书，作者是一位亿万富翁和维珍品牌的创立者。

在该书中，布兰森讲述了他在16岁诸如开办学生杂志的早期从商尝试，他此时打电话给全国各地的广告商，想说服他们投资这不为人所知的出版物。他接着说某人怎样提供给他一份新航空公司的股份。和

他身边提供给他的所有私人的和商业的建议相反，他接受了这个挑战：成功的维珍航空公司诞生了。

当我读到Branson的书时，我意识到一个将他从其他所有人区分开来的主要品质：他愿意为他自己想要的东西冒风险。他说道：

“我在生活的兴趣来自于对自己设置巨大的，明显是不可能实现的挑战，然后尝试去克服它们……为了生活变得更加完整，我感到我必须去尝试。”

冒风险不是说总是追求自己想要的东西。会有失败和实现不到的情况；你需要去接受这些。冒风险是说愿意在自己想“我渴望那个”的时候去行动。结果没有做出行动重要。

当我晚上上床睡觉时，我不会去想我和多少女人上过床或者我爱得有多么深。我思考的是我已经发现了多少机会和我采取了多少行动（I think abou thow much opportunity I’ve seen and how much of that I’ve acted on）。被漂亮，睿智和给人灵感的女人簇拥的生活是美好的，但是真正让人满足的是过着充满行动而不是悔恨的生活；成功作为后一种情况是令人满意的，但是没有了前者它也绝不会实现。

每次你在白天看到一个你想去聊天的女人时，要记住搭讪她和有可能遭到拒绝时让你不舒适的感觉，比起你如果不去采取行动时会产生的悔恨感来说，要可以容忍得多。当自己为想要的东西冒风险时要感到高兴，不要去过于关心每个具体情况的结果。

3.我表达我的欲望和感受

白天搭讪就好像用一个显微镜观察你的社交。突然间，对你发生的每一件事，都以一种你从未体验过的详细程度出现在你面前；这种情况不会发生在夜店搭讪，社交圈的彼此引见里，或者甚至也不会出现在快速约会里（speed dating）。

当一个漂亮女人走过你面前时，你有几秒钟去决定你是否跟在她后面和说些什么东西，任何东西，或者仅仅让她成为另一个你错失的机会。在夜店和酒吧，你可以常常在有稍许耽搁之后而不受影响。在白天，你很少能享受这种奢侈。机会之窗会在瞬间敞开和闭锁。

如果你总是在为自己的行为找理由，总在打算和花时间考虑能获得和她一起的最高机会的最佳策略，你可能会在白天把妹里失去更多可以利用的机会。

我不是说在白天没有去制定策略或者计划的余地，但是你需要愿意去迅速地行动，以免你所有的策略都被变成了徒劳。

这样做最简单的方式就是，一旦你感到你的欲望和感觉，你就尽快表达出来。你见到一个你喜欢的女人，你留意到关于她的一些东西，然后你就要搭讪她和马上告诉她这些东西。你花越多时间去考虑和去合理化发生的事情，你就越可能变得紧张和失去这个机会。

你可以告诉一个女人你喜欢她的举止或者她的头发在她的肩头律动的样子，来表达你的感觉，这样可以一瞬间就让你自己满意而且让你变成了更强大的男人。大部分男人害怕表达自己的感觉；接纳这种欲望则可以让你作为一个拥有更高能力的男人而出类拔萃。

与这种心态作用相当的态度是，你只是很高兴地去表达你的欲望，而根本不抱有期望或者关注结果。这是将你自己提供出来（putting yourself out there）和给她机会能和你度过一段时光，而不是期待或希望她能有同样的感受。

例如，你告诉一个女人你爱她的最糟糕的方式是向她说爱她并期待她同样说爱你。这样做表明你是个软弱的男人。告诉一个女人你爱她，但是不担心她是否会说爱你，就表明你是个坚强的男人。我有一次打电话告诉一个女人说我爱她。三个月之后她打电话告诉我她觉得她也有这种感觉。我在此期间有没有担心呢？没有。我只是很开心的去表达我的感受并且继续花时间和她相处。

对于白天搭讪也是如此。当你首次搭讪她时，开心地去直接表达你的欲望和感觉。如果你花更多的时间和她相处，继续一个约会，或者几个小时以后以推倒告终，很棒。但是包容和表达你的欲望而不是隐藏于心可以让你过上更幸福的生活。

4.我处于一个高价值的地位。

当你看到一个靓女或者和她聊天的时候，你很容易会觉得你和她“不是同一档次”（out of your league）。也就是说她在某种程度上拥有高于你的价值。一旦你这么想，就会让人望而生畏。

但是当你开始和她聊天的时候会发生什么呢？也许相反她是你取得博士学位的某一学科的学生。也许她经常去一个夜店，而你认识那里的经理。也许你和她在早晨一起醒来时，你意识到她是一个很像你的

人，她有自己的长处和缺点，而且有着你超出你想象的不安感。

价值在不同情境里（across situations）是相对的。当然，当你在一个夜店里，而她在杆子上跳舞，每个那里的男人都盯着她。在这情境里（因为更多的人关注她而不是关注你）她比你有更高的社会价值。但是将她带离那个环境，然后将她放在你的工作场所作为你的实习生或者下级。突然间你就有了更高的价值。

这仅仅是一个例子，但是存在着无数的情境你可以拥有比她高得多的价值。你绝不可能拥有比生活里结识的所有人都高的价值，但是如果你认识到你生活里哪些领域里你有强大的价值，那么你就拥有可以用来给每个人提供价值的东西。

当你在白天和一个女人交谈时，你要意识到你处于一个高价值的地位。你可以在搭讪她的时候立即传达出这些价值的一部分（通过你的身体语言，音调等等），但是价值的其他部分是当你和她交谈得更多的时候才得以传达。可以用完全直接的方式传达给她，而不必担心。放松，让她对这次搭讪感到兴趣，要相信当你和她交往的时候她会喜欢你。

你看到她从街上走来，当然，她很漂亮。但是你自己不是也很聪明，风趣，而且有趣吗？也许当她看到你的时候，这不会很明显地立刻显露出来，但是如果冒点风险去和她聊天，她可能就会发现你所有这些关于你的东西（尤其是通过运用你在本书中学到的东西）

5、我希望得到她，但是我并不需要她

敏锐的读者可以发现这里存在一个巨大的悖论。如果你接纳了以上所有的观念——你意识到自己是高价值，你享受表达自己的感觉——那么到底追求结果（性，爱或者其他）后面的观点或者逻辑依据是什么呢?

想享受同靓女的肌肤之亲，或者想从一个睿智女性给予的友谊里获得乐趣，这有什么错吗? 没有。

从绝对的意义上，认为你渴求这些其中任何一个东西都是危险的。绝对而言，我们所有需要的东西只是食物，空气和水。

要意识到你有爱情和性爱的欲望并愿意为之付诸行动（像上面所说的）。这些欲望是真实的，而且是构成你自己的一部分，但是不能让它们控制你。每个你结识的女人可能都是让人想拥有的（她甚至可能是你一生中结识的最让人想拥有的女人），但是她不是你生存或者快乐所必需的。

这是你在约会生活和实际任何其他领域所可以采纳的最强大的心态。佛教徒相信，对于精神的自我满足来说，超脱于结果和生活外在的虚华是至关重要的。但如果这是真的，为什么你不脱光你的衣服，散尽你的家财，然后独自一人生活在大山里的某处呢?

拥有欲望和渴望其他东西是很好的。这可以让我们通过追求这些欲望和实现你的目标，从而让生活变得更有趣（和去继续设立和实现新的目标）。但是认为任何一个结果就是生活的要义（be all and end all）则是糟糕的想法。

不久之前，我参与了一次愚蠢的打架，最后左眼严重受伤而入院。我不能确定我是否能够再用左眼看到东西。当我第二天早晨躺在医院时，我自己想，“不管发生什么，我都会解决的。”我对自己的坚韧淡泊感到吃惊，接着我意识到它源自我最近几年在约会科学上的求索。

当你愿意尝试去追求生活里渴望的任何事情，并且愿意去处理作为这些努力的任何后果，你就发展出了一种巨大的内在力量，。积极或者消极，生活中对你无论发生了什么事情，都只会让你的生活变得更加绚丽多彩（a more interesting tapestry overall）。

所以每一次你看到一个漂亮女人走过你前面，你想去和她聊天，你就要接纳你对她的欲望，但是要意识到无论发生什么事情，你仍然是你（you are still you），这就是所有你需要的东西。

成功的期望

你不会在一夜之间就成为白天约会的大师。因为每个人都从不同的情况开始学习（基于他们的遗传，早期的教育，在学校里形成性格的经历和他们受到过的影响）而且学习的速率也不同，所以不可能告诉你在达到一个“好的”白天把妹者地具体基准点之前，你需要多少时间。成为“好的”把妹者也是相对而言的；要知道，你运用你学到的东西和获得了提升，这是一个衡量成功的更加有帮助的标准。

你必须经常通过做一些对你来说非常不熟悉或者不同寻常的事情，来将你带出“舒适区”（the comfort zone），一开始运用你即将学到的结构和技巧来和女人们交谈，可能会显得很奇怪。你需要暂时伪装自信和假装你知道自己在干什么：至少要到你已经如此地反复练习这些

要素，以至于这些对你来说变得自然而然，不需要你再去想起它们了。

你也许会要运用事先写好的台词和故事（pre-scripted line and stories）（就是所谓的“惯例”（routines）参见《爱情体系惯例手册》），以便获得自信以及同女人开展有趣谈话的能力。不要担心一开始会感到很矫揉造作——确实会这样子的。当你感到自己已经对进行有趣的交谈感到自如了，就尝试不要使用任何事先准备的脚本，并看看你自己会如何去做。

很重要的是，你结识和吸引女人的能力是不断进步和成长的。如果你发现自己提高缓慢，接着停滞不前，你就可能需要额外的信息去指导你发展到下一个阶段。在本书末尾的“资源”一章，可以提供给你足够多的指导帮助你实现下阶段的发展。

不要设立“我想搞定任何我见到的女人”之类的目标。当你在交往中见到一群男人，在商业会议或者学校里，你不会对自己说“我要和所有这些男人交朋友”，不是吗?

是的，你不会。因为你明白其中一些人你会喜欢和他们交往，但是同时另一些人同你毫无共同之处，或者你也不会想去更深了解。

这和女人交往有什么不同吗？是的，我们确实比女人更加重视外表的美貌，但是当我们考虑将一个女人带进我们的生活的时候，其他因素也仍然会发挥作用。相信我，和一个内外在皆美的女人做爱，当你在早晨醒来时你会仍然想呆在那里，这比起你获得高潮之后就无法忍受马上翻身走人，你获得的快感要持久和满足得多。

我的目标是教授你如何利用白天约会的力量，将高品质的女人带入你的生活。如果你发现自己高兴地和一个绝妙的女人约会，或者不管在哪里都能够和漂亮，睿智和有趣的女人有浪漫和性感的邂逅，那我就会为我在本书中能够带给你关注的东西感到十分的自豪。

第三章 白天结识女人最好的场所

白天约会的美妙之处在于世界就是它的游乐场。你无需在周六深夜去昂贵的夜店，声音压过嘈杂的音乐或者打电话给你一大帮朋友，说服他们和你一起去聚会。

白天约会也是结识女性的一种很具灵活性的形式。你可以在上下班途中、午餐休息时，在你办事的时候，在你在一个咖啡厅里用一台笔记本电脑工作时或者在你买东西的时候，和女人聊天。这有着无穷无尽的机会。

除了有弹性之外，它还能提供多样化的女人。夜店和酒吧倾向于充满那些喜欢出去玩的，喜欢喝酒的或者参加聚会的女人，当然，这会很有趣。但要是你想结识喜欢阅读的，或者喜欢去艺术展览，或喜欢在咖啡厅里和朋友聊天和喝咖啡的女性，又怎样呢?

能让你找到有魅力的女人的任何地点都是可以的（fair game）。让我们看一些例子。

街上

这是我最爱的地点，因为有持续不断的靓女走过，当然，这是在你选择了正确的街道的情况下。购物街是最理想的，但是要谨防过于拥挤的时候。女人在很多人拥挤的地方会变得更加“紧张”，所以在这些情形你要等待，直到在她周围有一些空间让她在你搭讪之前可以自然而然停下来。

同时，要留心人们总是经常进出商店，穿过马路等等，所以当你看到一个想搭讪的女人，你应该迅速采取行动，否则她会突然改变行走的路线，从而可能让你看起来像在跟踪她。在酒吧和夜总会里因为女人们不打算去任何其他地方，所以你不会因为一点点犹豫而出局（但这并不是很好的事情，所以你应该尝试避免它），但是在街头，你真地需要行动迅速。

商场

这里总是有大量长得好看的女人，或者是自己单独出来，或者更多的是在一群人中间。在周一到周五的时间里，你在这发现的女人，一般是来观光的游客，无聊的女人或者是不上常日班的女人。这些女人倾向于喜欢冒险，所以你去搭讪她们来促成一些超棒的交谈吧！

在周末你会在这里发现更多的喜欢聚会的女人出来购物或者为晚上出去玩做准备。这些女人也很有趣，而且如果你发现她们计划一般在晚上的话，你一般可以安排一些晚上的有趣见面。

留心不要再商场呆太长时间和在那里时做太多的搭讪。如果你在商场溜达，同时在一段很短的时间内做了很多搭讪的话，人们可能会发现，情形会变得尴尬。

商店

有大量不同的商店你可以找到乐趣。书店和音像商店是很棒的选择，因为你可以在那里结识和你有相同爱好的女人，并且聊与这些相

关的话题。

我要补充的一个警告是，在商店搭讪女生必须非常留意你所处的环境。某些商店不利于搭讪（例如，你在女性内衣商店搭讪，就很难说得过去）。同时要留意商店的保安可能会看到你和他们的客人聊天，而不太乐意你对她们所有人搭讪！所以要谨慎，不要去追求在商店里每一个你见到的女人。

咖啡店

你不会总像在酒吧或者夜总会一样可以在咖啡店里发现大量的靓女，但是你会偶尔发现一个或者一群你想去搭讪的女人。咖啡店同时有一个特点，就是人们一般是坐着而不是在移动，因此通常会有更多的时间来聊天和/或冒险。

当你有一部手提电脑工作或者有一本书要读的时候，咖啡店同样很棒。如果你从家里出来工作或者你只是想闲坐阅读，为什么不在咖啡店里这样做，而让源源不断地靓女在你坐着的时候经过你的面前呢?

在咖啡店里我经常当我要么即将离开，或者在她们即将离开的时候去搭讪女人。这样的话，如果事情进展得不好，你也不必再继续坐在她们旁边和感到尴尬。如果进展顺利，你就可以在你或者她们离开之前聊上几分钟。

博物馆和艺术画廊

这些地方不一定有很多靓女经过，但是适合那些想寻找年龄比较

大，或者思维有创造性的女性的男人们。同样，同书店和音响商店一样，这些地方容易开始交谈和找到和你有类似爱好的人。

巴士，火车和地铁

根据你所居住的城市的不同，公共交通搭讪可以是一种很棒的方式，可以在和女人交往方面最大限度运用你时间和机会。要有策略性（Be strategic）。在一些城市（例如，伦敦，纽约，多伦多，旧金山）靓女处出现在地铁或者巴士上很正常。在另外一些城市（例如，洛杉矶，费城或者圣迭戈），就要少一些（a little less so）。

在公共交通地点搭讪了一些女人之后，你会意识到得一件事是“有真正的时间限制”（a real time constraint）。你在她下地铁之前可能只有几站，所以很重要的是，尽早地在交谈里发现她准备去哪，以便你知道行动的时间表，从而可以让你及时地获得和她联络的细节。

第四章 爱情体系三元模

章节提要

爱情体系三元模型引论

如何运用三元模型：新手技巧，终极技巧，高阶技巧

感情发展模型

身体发展模型

逻辑发展模型

融合所有——卷入

白天约会体系的基础是爱情体系三元模型（theLoveSystemsTriad），这模型是由尼克-沙威（NickSavoy）首创的。他是这个问题的专家，我准备将这个章节交给他，让他来给大家三元模型的一个概述，并就如何将其运用在白天约会上做一个说明（而且我将把三元模型的每个部分的更多的细节退后在之后的章节中来讲述。）

这个理论是基于真实世界的来自成千上万的“搭讪”和“把妹”的经验——包括“生搭”（搭讪你不认识的女人）和社交圈游戏（朋友，同事，等等）。

我搭讪过成千上万的女人吗？当然没有。但是我很幸运有一个遍布全球的超过20人的爱情体系导师团队，还拥有更大的数以千计的我们亲自教授过的学员网络。通过不断的测试和修改观念，我们发展出了一个系统，对于任何年龄阶段的男人，文化，或者背景都能适用。它是基于在现实世界真正有效的东西——它必须如此，因为它就是我们自己要运用的东西。

爱情体系三元模型引论

大部分女人——尤其是那些漂亮的，习惯于男人大量关注的男人——不会和一个陌生的男人上床，除非至少有三个具体要素被体现出来：

*她感到和你具有正确类型的情感的联系。

*她对你有身体上的感觉。

*你们两人单独呆在某个性爱可以自然产生的地方（逻辑）

现在看来，这没有那么像打开一个开关（或者三个开关）那么容易。一般而言，要她从情感，身体和逻辑上做好和你上床的准备，需要实现一连串的中间环节。它就像驾驶小轿车。你通常不能直接去挂第五档；你要以正确的顺序挂档加速来产生动量，直到你获得最大的速度。

我会给你一个三元模型所有元素如何生效的速览，以“正确类型的情

感的联系”为例。

洞见#1：情感的四大关键从我们成千上万的接近可以学到的的一个东西是，全世界的女人在说“是”之前一般想要体会到四中具体的情感：

1. 感到你的社交价值和她相当或者大大超过她（吸引）

2. 感到她自己因为一些并非肤浅的原因而赢得了你的注意（筛 选）

3. 感到舒适和同你有联系感（舒适）

4. 被你唤起了情欲但是不感到尴尬或者难为情（诱惑）

洞见#2：魔法般得序列这个一开始会让我们感到吃惊。不仅仅是因为我们发现了四种关键的情感，而且是因为我们发现当一个女人完全以这种序列感到这些情绪的时候，它们会有最大的效果。

因此，我们称这个情感的序列（sequenceofemotions）为情感发展模型（EmotionalProgressionModel），每种情感作为这个模型的一个“阶段”（phase）。

为什么这个序列很重要呢？让我们将我的朋友蒂姆的事情作为例子。就像其他很多没有学习过爱情体系的男人一样，当蒂姆结识一个他感兴趣的女人时，他会开始问她很多的问题，而不去在谈话里添加任何有趣的东西。你有没有像这样聊天？

蒂姆:嗨,我是蒂姆.

珍妮佛:我是珍妮佛.

蒂姆:你从哪里来的?

珍妮佛:纽约.

蒂姆:哦，真酷。你在这做什么的?

珍妮佛:只是来看看我的一些朋友。

蒂姆:哦，真酷。那你是做哪一行的?

珍妮佛:我是个护士。瞧，很高兴和你聊天，但我得走了。

为什么蒂姆会失败呢？简单的说就是他没有寻求到足够的帮助。很多男人在缴税，打高尔夫球，和汽车这些方面会互相寻求帮助，但是一旦到了更为重要的事情——你的爱情和性生活时——他们全部变得很固执。

幸运的是，作为本书的一位读者，你不会有这个问题。你会超越蒂姆和全世界所有其他的“蒂姆”们。恭喜——你已经克服了在通往和漂亮女人相处的毕生成功的道路上的最大的障碍。

他的第二个错误是搞错了情感阶段的顺序。他一开始就要珍妮佛和他分享她生活里的细节，他尝试建立舒适感。

不幸的是，靓女不停地被搭讪，总被男人问这种舒适感的问题（Comfort-questions），而这些问题本身没有显示出任何的社会价值。珍妮佛可能发现这些交谈通常是以一些紧张的家伙约她出去结束，这是一种她所不喜欢的尴尬场面。所以在谈话将要到那种情形之前，她就先让此人歇菜（shutJoedown）。

问题在于蒂姆没有展示出他值得她花时间。问一个女人关于她的事情是本身没有错；在他给她一些理由去投资进谈话（这在吸引阶段发生）之前就问这么多的问题，这是个很糟糕的主意。如果蒂姆长得非常帅，也许会给她一个理由，或者她感到很孤独或者不安，或者是其他任何原因。但是这并不是爱情体系要讲的东西。我希望你不管长得如何，都能够同拥有安全感和自信地靓女成功地交往。

让这个序列成为一个指引，而不是一个束缚。想象一下你有三个玻璃杯，你需要注满水。这些玻璃杯代表你同某一个女人的吸引力，筛选和舒适感水平。按照顺序来注满它们，但是记住，水，同情感一样，是会蒸发的（canevaporate）。一个女人上个星期感到被你吸引（或者甚至一个小时之前，在一个热闹和让人兴奋的商场里），但是可能现在可能不感到那么被你吸引了。当你在同一个交谈的时间段里，一旦你转向筛选和舒适感，如果让吸引水平弥散掉，这种情况也会发生。在这些情况下，你必须在下一个阶段里向吸引力的玻璃杯“添水”（topup）。

顺便提一句，这就是第一通电话和首次约会在争取新的进展之前，通常应该一开始就“唤醒”（refreshing）她的吸引力，帅选和舒适感的水平。

为了防止你有所疑惑，我要告诉你的是，你不能够早早地通过给予一个女人“额外的”的吸引、筛选或者舒适感，来预防这种“蒸发（evaporation）。换句话说，你不能为了后面能够保留一些水，而将杯子装得溢出来。这是一个杠杆学习爱情体系的吸引技巧的人会犯的一个普遍的错误，他们认为好就是多（moreisbetter）。并不是如此。对于你个已经被你吸引的女人，尝试再去吸引她，不会让她更喜欢你；这更可能会让她感到沮丧从而让她完全对你失去兴趣。

洞见#3：通往精通的捷径我们发现，不仅仅能为了将我们成功和靓女相处的能力提高到下一个层次，而且为了获得惊人的益处，情感发展模型的各阶段应该遵循特定的顺序。这让爱情体系更加容易学习和运用，因为它直接给出一幅地图，来引导大部分男人应该如何思维和解决问题。这几乎像大自然（或爱神丘比特）一直准备让我们去发现这个。

与女人不同，男人天生就不能够同时兼顾（multi-taskers）。男性的大脑在同一时刻，针对一个目标去完成一系列有逻辑关联的步骤的时候，是最好的。情感发展模型不仅仅允许你这样做，它本身就坚持要这样做。

例如，一旦你和一个女人开始一段交谈，你的主要目标就是让她感到被你吸引。一旦这个做到了，所有你必须思考的——在情感上——就是让她感到他通过一些不肤浅的理由而赢得了你的注意（换句话说，就是“筛选”）等等。（是的，我知道“同一个靓女建立吸引/筛选/舒适感/”，说起来比做起来轻易，但是我们会用本书其他部分来告诉你一些我们的技巧。现在我们要介绍给你的就是整个的体系，以便能

让你知道哪里应该怎么做（what-fits-where））

这个按部就班的体系同样可以让你更容易地从你的错误中学到东西。你吸引了她，但是你在不久之后失掉了她的兴趣？也许问题在于筛选阶段。在通过吸引，筛选，和舒适感阶段的时候情况不错，但是她说："让我们只当朋友吧？"也许问题出在诱惑阶段。

现在，它不会总是像"一个时间做一样事情"（one-thing-at-a-time）那么简单。你必须思考所有三个维度：情感，身体，和逻辑。这是让爱情体系三元模型如此高效（和原创性）的原因之一，但是它需要点练习。幸运的是，三元体系的所有三个维度都以类似的方式运作。对于三元体系的任一个维度，自从有了一个极具深度的爱情体系的资源，专家帮助你提高任何一个你想提升的极端就变得容易了。

如何运用三元模型

我们现在就要对所有三个模型的细节作出讨论。但是如果你是个新手，就不要只是去费力前行。爱情三元体系是个超赞的精密工具，但是在你尝试跑之前要学会走，这很重要。

新手技巧如果你是一个对于爱情三元体系的新手……

那就只从情感发展模型开始。在你能够经常能够至少达到舒适感阶段之前，不要担心其他任何东西。不要被和这个目标无关的其他信息分心。在这一点上要相信我——我们已经培训了数以万计的男性并且知道什么是有效的。让孔夫子来启发下你："千里之行始于足下。"

中级技巧运用情感发展模型作为你的基础，但是要牢记你同样需要在身体和逻辑上升级。不必担心身体或者逻辑进展模型的具体细节，你可以寻找以下几方面的机会：

在你和她之间开启和增强触摸（亦称“进挪”（kino））。先以轻微地开始并建立动量。让她单独和你相处。对于很多白天约会来说，这一般需要要到电话号码和安排另一次的约会。让她移动。几乎所有移动都是很好的，但是最好的是让她走向卧室的移动。

高阶技巧运用所有上那个模型和意识到并发掘它们之间的相互关系，来释放爱情体系三元模型的所有能量。请继续阅读。

情感发展模型

让我们来更加细致地探究一下情感情感发展模型。记住本章的要点是帮助你加速，比便你能够最充分地利用本书的资料。爱情体系三元模型的精细指南和如何去实现它的最大潜能，就是我们的奠基性的经典——《灵丹妙药》的主体内容。

情感的四大关键

1.吸引——感到一个男人的社会价值和她相当或者大大超过她的

每个女人都会以不同方式去理解男人的社会价值。但是，我们的研究表明全世界大部分女人对一些同样地东西做出反应。我们称这些为“吸引开关”

对于白天约会而言，它们是：外貌，差异，社交智慧，幽默，激情，预选，地位和财富。

一个女人的社交价值基于她总体而言，感到自己值得男人拥有的程度。从最纯粹的角度而言，很多靓女喜欢和“强”过她们的男人上床。这就是导致女人感到被你吸引的原因。我们将你这样做的时候称为“吸引阶段”（或者只称为“吸引”）

2.筛选——感到她自己因为一些并非肤浅的原因而赢得了你的注意

[筛选]

大部分女人喜欢赢得男人的注意，而且他不仅仅是因为她们的外貌而感兴趣。这主要是因为两个原因。首先，她们知道高价值的男性能很容易吸引到漂亮的女人。如果单就美貌就能引起你的兴趣，那么她就会质疑你是否是真正高价值的男人（或者她会认为你是一个“玩家”（player））。第二，人们珍视自己必须努力才能获得的东西。

筛选阶段我们通过以下两个方式来解决相关的问题1）促使她为了赢得你的兴趣而努力，然后2）基于她的外表以外的其他原因而将自己的兴趣给予她。筛选阶段通常需要你将自己的兴趣更具体地指向她的个性。

3.舒适感——感到舒适和同他有联系感

舒适感一般是情感发展模型中最长的阶段。当你们彼此都互相感兴趣时，它就开始走向筛选阶段的末端了。当你建立了足够的舒适感，

建立了和她的联系，让她在和你处于一种性的情境时感到舒适，这时候，该阶段就终结了。性情境是指一个女人在一个性爱可以自然发生的场所里，情感上准备好进行性行为（不止接吻的其他接触）的情境。

4.诱惑——感到被他唤起了情欲但是不感到尴尬或者难为情

诱惑主要是基于增强她做爱的意愿和减少她抵抗的理由。我们将诱惑的情感发展从身体发展里独立出来——后者被称为“性触摸”，是身体发展模型的一部分。我们这样做是因为它们之间的进程是不同的。在身体上，你试图去唤起她的情欲。而在感情上，你是在试图让她对于被你唤起情欲而感到舒适。

这四种情感实际上适用于任何情境。——从你在街上结识一个女人到你和你姐妹的最好的朋友进行相亲。

但是，如果你是通过搭讪（cold-approach）结识了一个女人——换句话说，你没有任何理由去认识彼此，但是你在大街上或者咖啡厅或者其他任何地方搭讪她——然后甚至在她准备被你吸引之前，有两个阶段必须完成，它们是：

1.接近：开始一个单一主题的交谈（a-single-subject-conversation）当你见到一个你感兴趣的女人，接近阶段就开始了。当你和她开始交谈时——通常是关于一个特定的主题——这个阶段就结束了。我们有时候以不同的方式称呼开启一个谈话为“开场”（openers）或者“开场白”（opening-lines）。

2.过渡：将单一性话题的接近转变为标准的，流畅的交谈。为了吸引一个女人，你应该在一个交谈里涉及众多的话题和可以在谈话中表达情感。我称这个为“标准的交谈”。因为不是经常很容易从一个开场直接转到一个正常的交谈，我们常常会使用一个“过渡”（Transition）。这个过渡是为了巩固（refocus）你们之间交流的动力学和展示给一个女人你要开始和她进行多话题的交谈（a-multi-topic-conversation）。这可以同你介绍你自己一样简单，或者像使用具体的“冷读”（coldread）来将谈话带入一个具体的主题一样复杂。

需要记住的关键技巧：

1.吸引要在筛选之前。 在向一个女人展示重大的不浅薄的兴趣之前要先让女人被你吸引。

2.吸引要在舒适感之前。 在你询问她大量个人信息之前要先让女人被你吸引。

3.吸引要在筛选之前 在你对彼此完全敞开心扉之前要先让女人努力去赢得你的兴趣。

4.吸引要在诱惑之前。 你在性方面推进之前要先促使女人感到和你有联系感。

身体发展模型

爱情体系较早的版本的特色仅仅是开创性的情感发展模型的概念。按部就班的模型和对关键情感阶段的准确识别的观念，在那时是革命

性的，也是爱情体系公司被公认为当今约会培训团体的领军者的原因之一。

虽然如此，和任何的简单化一样，它也有自己的局限性。其中一个就是——就像我经常在我们的现场讲习班里解释的那样——“你不可能通过聊天将一个女人弄上床。”

为了能在和靓女交往获得持续的成功，你应该掌握“身体交谈”的艺术。这包括从微妙地信号——比如，当你们中的一个为了回应某个幽默的评论或者为了强调某个观点而伸出手去触摸对方——到更加明显的身体接近，例如用手揽着她，让她坐在你的大腿上，吻她，或者更多。我们称它为一种“交谈”是因为她对你的动作做出的反应，以及你对她的动作做出的反应，是同样重要的，而且是互相按照次序建立于彼此之上的。

我记得几年前我在发现爱情体系之前的一个约会。这是我的朋友帮我安排的。她是一个研究生，很聪明，活泼，而且很有魅力。我们有极多的共同之处，从对书籍和音乐的口味到对历史，天文学，再到对经典小众电影（cultmovies）都有共同的兴趣。

我认为我们的约会进行得非常之好，大家笑得很开心，聊得很棒。但当我那晚最后试着去吻她的时候，她推开了。女人很少会告诉她为什么会拒绝你，因为她们不想感到自己小气或者让聊天很尴尬，然而我几年后偶然撞见了她，此时我已经深入研究了“爱情体系”。我问她是否记得我们的约会——她记得——而且她告诉我她一开始真地对我感兴趣，但是到了那晚的最后，“能量”就已经消失了，她更将我视作一个朋友。好的……但这到底意味着什么呢?

在爱情体系的术语里，在约会当晚的进程里，缺乏身体的触摸和身体的进展会缓慢然而肯定地驱散她对你浪漫/性的感觉。她甚至不会意识到这个在发生——女人通常不知道为什么她们会被吸引或不被吸引，而且她们的解释通常只是猜测或者是对她们行为的合理化。但是在这种情况下她的意思很容易被解释为：

没有身体进展的情感进展=让我们仅仅做朋友吧。用更专业的术语来说，我是在我甚至还没有建立社交触摸（Social-Touch）

（我们呆会会讲述身体发展的每个阶段）的时候就试图跳跃到浪漫触摸（Romantic-Touch）的最后阶段。我没有建立建立任何动量，我次序的错误从身体方面对应于蒂姆搭讪一个靓女时所犯的次序错误，他在吸引力阶段之前就进入到舒适感阶段。

在我们钻研这个之前，很重要的是意识到“身体发展”不是偷偷地或者强迫地抚摸女人。而是你去效仿出自直觉的抚摸，就像很多有魅力的男人很自然地去做的那样。

举个例子，克林顿总统就有一种和人们建立联系的惊人的能力。前几天我看到一个老的新闻广播片段，见到他和某个人握手。我不得不重放了四遍——这个片段意味深长。他用他的右手握手，然后他的左手伸向另一个男人的肘部。然后他说了几句话，笑了，接着轻敲他的肩膀，所有这些发生在几秒钟内，所有表情非常自然，完全恰当，而且非常有效。见过他的人总在讨论他的“吸引力”和“魅力”——当然他出名地对女人的有吸引力，甚至在他成为总统之前就是如此。

很多天生就不敏感的男人接触到爱情体系之后，认为他们不能够“幸运地做到”自然的身体进展。这就是我鼓励男人做一个星期左右的“令人恐怖的敏感家伙”的原因。有时候你得试着谨慎地越过界限来找到界限的真正所在。你可能会有远超过你想象的自由。

1.社交触摸

社交触摸是指，当你触摸一个完全的陌生人，而在社交上被认为是适当的一种触摸。

一般来说，这类触摸是触及肘部，肩头或者手。社交触摸的例子有：身体上表露感情的握手（比尔.克林顿的例子）当你要表达一个观点，向某人展示某个东西，或者引起他或者她的注意时触摸某人的手臂或者肩头。

庆祝成功的击掌。

“游戏”类似拇指大战（thumb-wrestling），热手（hot-hands），等等，这些游戏包含了一些触摸。

当你搞不清某种触摸是否是社交触摸时，问问你自己：你会用这种方式去触摸男性吗？如果不是的话，这就不是社交触摸。

社交触摸时，你应该触摸团体里接近你的任何人，并且对任何人都平等对待。对于女人没有特别的注意，更不用说去对于女人有特别的兴趣了。

某些社交触摸的机会几乎总会存在。例如，触摸某人的手臂或者肩头总是可能的。另外一些机会需要去创造。例如，握手惯例（在《爱情体系惯例手册》第一卷里）就是在某种程度上是明确地被设计给你机会去创造和强化社交触摸。关键在于身体进展的惯例——给你内嵌式（built-in）的机会去升级你的触摸。

你能够而且应该在交流中越早开始社交触摸越好，一般在30秒之内。这对于建立进展到身体进展模型的下一阶段：友谊触摸——的动量来说很重要。

这真的很重要。比较两个搭讪。比如我搭讪一个陌生人的团体，而且作为我开始的交谈的一部分，我运用了社交触摸。几分钟之后，我开玩笑地将我的手揽着一个我感兴趣的女人几秒钟（友谊触摸）。这并不真的尴尬或者值得任何人的留意或者评论。这感觉很自然，作为身体触摸的升级总是应该这样。

现在，假设我一开始没有做任何触摸。当我几分钟后在谈话中试图做同样的用手揽她的动作，人们意识到。它会显得“不同”并且人们会感觉到这个转换。这完全不是“自然的”。

（在一个更加进阶的解释中，在我们的现场训练工作坊中教授我们的学员，当他们在身体（或者逻辑）升级的任何时候都要讲话，以便可以他们可以将注意力从升级中引开，这种“自然的”感觉，就是我们这样做的原因之一。）

2.友谊触摸

友谊触摸意味着你和你触摸的人不是陌生人。但是，它并不必然意味着爱情或者性爱的兴趣。例如：

你的手短暂地揽某人触摸后背

触摸腿部（在坐下的姿势），但不是大腿内上部或者内侧。

整理某人的头发对某人的手扩展性的触摸（不是牵手——而是当你读某人手相时候的一类触摸）

利用一个借口拖住她的手（例如，“跟我来”）任何类型的玩笑式的打架拥抱或者“法国式”的脸颊亲吻

角色扮演的触摸

通常，取决于环境和持续的时间，作为友谊触摸的也能被作为浪漫触摸。例如，如果当我跑向一个异性朋友时用手揽住她几秒钟，这是友谊触摸。如果我和一个女人坐在沙发上用手揽住她半个小时，那就是浪漫触摸。

友谊触摸是从社交触摸（对任何人都适用）过渡到浪漫触摸（只是用于潜在的浪漫关系）的关键性的桥梁。它是测试她对你兴趣很棒的方式——她有所回应吗？推开？增强了联系？

3.浪漫触摸浪漫触摸表明超越了“只是朋友”程度的关系。但是并不假定任何事情。知道你吻了了，她仍然有巧言推诿的能力。她能够享受浪漫触摸的感觉，享受调情，享受性张力，同时却绝对没有更进一

步的意图（这没问题——学习过爱情体系的人非常擅长让靓女改变她们的想法。）

浪漫触摸的例子包括：按摩

抚摸她的头发

她坐在你大腿上牵手

等等（注意，浪漫触摸不是明确带有性意味的）

接吻是在浪漫触摸的结尾发生——此时巧言推诿的能力终结了。深吻对于身体发展模型是一个重要的里程碑（signpost）。一旦她和你深吻，她就不是调情或者只是朋友，她是在将自己肉体奉献（put-herself-out）给你了。（但是看看《灵丹妙药》一书中关于接吻的章节，里面讲述了一些接吻的陷阱，吻得太快或者接吻会驱散性张力和毁掉你推进到性触摸的机会。并不是要你总是要尽快去追求深吻）

4.性触摸性触摸时身体模型的终结领域。它包括所有超过接吻的东西。

我们不打算在本书里告诉你如何去做爱，但是我们会提醒你一旦到达此阶段时潜在的障碍和死胡同（dead-ends）。大多数时候，这些问题主要是情感上的，而不是身体上的，这在《灵丹妙药》的“诱惑”一章已被解决。

逻辑发展模型几年前，我做出大胆的声明“高阶的把妹游戏主要是关

于逻辑的。”在那个时候，它引发了争议。现在，当然，这却是理所当然的道理。但这到底意味着什么呢?

逻辑（Logistics）是指你和你女人所处的社会和物理环境，并包括两个关键的问题:

1.她的朋友或者其他和她有联系的人在周围吗?

（社交逻辑）这只对她那方的人适用。你的朋友应该站在你这边而且知道如何去做。如果他们做不到，那么他们可以是很好的朋友，但不是你出去结识女人应该一起带出去的人。很多哥们带着他们的朋友来到爱情体系现场训练工作坊，或者在那里最后找到优质的僚机，这就是原因所在。

通常很少有女人当她们的朋友在场的时候愿意和人勾兑。当进阶的朋友能很擅长地改变这个社交力学——这就是我们在我们高阶的研究女性心理学的材料谈及的东西——你要让她单独和你一起通常是安全的假设，此时你们能对彼此更加的开放并且她会更少有害羞（self-conscious）。

2.你们离一个性爱可以自然发生的场所有多远?

（场所逻辑）如果你们无处可去的话，让她渴望同你做爱是没有任何意义的。当我有VIP房间，的士出租车，和任何其他可以显著可以扩大我个人对于“性爱可以自然发生的场所”定义，标准的假设就是意味着你的房子或者酒店的房间。（她的地方也可以，但是通常并不实际）其他因素也会在后勤操作中考虑——例如，她有多少时间，她是

都得在早上起床，等等——但是有两个因素是最重要的。

运用逻辑假设你在酒吧有一个约会，你和她交谈了几个小时，，她被吸引，筛选，获得舒适感，而且你们的谈话变得爱欲化（become-sexualized）。身体上说，你们彼此已经渴望对方（all-over-each-other）。但是……你留了45分钟就走了，而且她有一个朋友的生日派对得参加。如果她不去的话她的朋友们会对她生气，而且她没有足够的时间回到你的地方并同时可以参加她朋友的聚会。

你，我的朋友，今晚不会带她回家。事实上，如我们会看到的，当你的逻辑如此不利的时候，在情感和身体上推进到如此远，效果是适得其反的（counter-productive）。因此能够迅速地评估和操控逻辑是非常重要的。

因为逻辑进展模型有两个独立的变量（社交和场所），所以它比起更加严格的按部就班的情感和身体体系要具有更大的灵活性。

换句话说，你可以以任何顺序来做两个主要的步骤。你可以先孤立她，然后再将她带回家。或者你可以先将她带回家，然后她的朋友再离开（或者让她的朋友们被牵制足够长的时间）。或者你可以同时达到两个步骤——例如，如果你在她和朋友一起的时候结识她，但是你们令人一起离开回家。

这是基础的游戏，但是根据情况的不同，还是有很多中间的步骤对你适用。运用：

社交逻辑赢得她的朋友：如果你不能够让她单独同你相处，试着让

她的朋友站在你这边或者至少让其保持中立——或者通过让他们和她沟通，即她去勾兑是没问题的，或者通过鼓励他们自己也去勾兑。后面的选择就是为什么一个好的僚机是如此珍贵的另一个原因。

场所逻辑：

场所内移动：这些是最容易实现的移动。例如，在购物商场你可以将一个女人移动到有座位的区域或者去咖啡厅。场所内移动对于在稍后可以推进到更大的移动的动量的建立是有帮助的。此外，如我们会在下面见到的，场所移动通常可以在情感和逻辑发展上对你有所帮助。

中间性移动：你有超过“停留在你所在的地方”或者“带回家”更多的选择。如果必要的话，你可以带着她同她朋友一起去一个或者更多不同的场所。理想而言，这些地点应该倾向于从地理上向你家里接近。例如，你可能在一个餐厅结识一个女人，然后建议去喝一杯——在一个靠近你住的地方很方便的场所，从而对于以后向你住的地方做大的移动建立动量。

重置/“时间桥梁”：最后有一个常见的逻辑工具就是交换电话号码。通常，当你再次见到她，你就可以对于逻辑做出计划，比便她可以单独你一起，并且让约会自然地以来到你家或者靠近你家而告终。鉴于大部分人你在白天结识的人在晚上会相对忙些，所以，交换电话可能是你在白天约会中进行逻辑升级的最常用的方式。

当你利用距离短的移动去创造动量时，这些场所的工具就特别有效。当你和她在街上走，带着她去咖啡厅，带她去一个酒吧约会，带

着她去一个靠近你住的位置的一个很棒的甜品店吃东西等等，如果她已经习惯于跟随你的引导，那么她就更加可能同你一起回家。

融汇为一 ——推论爱情体系三元体系如此成功的原因之一是，因为它非常容易去学习，同时它的含义非常高级和精密。

因为每个人都是独一无二的，一些推论对于你的风格比另一些要更加重要。我们已经发现，如果“自然地”通过运用爱情三元体系来发现最重要的推论，而不是去尝试记忆它们，那么大部分人会做得更好。但是你有一些重要的推论去开始：

1.总是向中心移动。如果移动不能在情感，身体或者逻辑上对你推进，那就不要去做。和靓女交往的成功常常系于你没有做的东西，而不是你实际做了的东西。剔除你游戏中无用的多余的东西，就应该可以改善你游戏的结果。

所以——无论何时你感到停滞不前——就向这个中心转移。

2.从你这方获得动量——不要让它妨碍你。

你永远不能够在三元模型的任何部分的任何阶段停留得太久。这会很无聊或者让大部分女人感到沮丧。例如，即使你在一个派对上同结识的一个女人度过了三个小时很棒的时光，而且你一直让其处于情感上的舒适感阶段和身体上的浪漫触摸状态，但是接下来的两个星期你们两个只是不断地互相留信息在彼此的语音信箱，你没能够在逻辑上推进意味着你会失去动量，而且，永久地，失去她的兴趣。你即使没有犯错，缺乏动量也会对你不利。

动量也可以为了服务。你顺利地通过的每一阶段都能够建立你的动量以便通过下一阶段。当女人聊到和你上床的时候说，“这只是碰巧发生而已，”那就是动量在起作用。

顺便提下，这里会有更加高阶的关于投资和社交动量的概念（这超出了本章的讨论范围）会引入游戏中。如果你能够让她对你投资——通过，比方说，跟着你在酒吧周围逛，或者在你打电话的时候等待，或者真正去做任何你要她去做的事情——建立了社交动量（按照作用的次序）能够在逻辑，身体，或者情感上应用。

3.同步进行。你有没有曾经让一个女人完全性起但是又存在疑虑，带她回家，然后近乎搞定的时候，她说“停……太快了……你为什么喜欢我？”你是让情感的发展滞后于身体和逻辑的发展——也许在这种情况下问题出在筛选（Qualification）上。

或者你有没有遭遇过一种像之前我提过的我的“让我们只做朋友吧”一样彻底失败的约会——在情感和逻辑上所有一切都进展顺利，但是因为我没有做任何身体上的推进所有遭到了拒绝。

不要去犯可以避免的错误。不要让任何维度过于滞后。其他的一些例子：4.如果你学会了在三元模型的具体要点之间的关系的话，就找到了捷径。

一个高阶得多和多维度的推论——我们不打算再次完全讨论但是我会将这个概念灌输在你头脑中以便在它发生的时候，你能够识别它——就是在这三个维度存在的具体的关系。这三个模型不是孤立和隔

离的。

例如，运作身体发展模型上的首先的两个步骤可以在情感上帮助你。反复的研究表明当（适当）的触摸作为交谈的潜在因素时，女人更加倾向于对于男性有性爱和爱情杀气能够的兴趣。这实际上对于非情爱的交往也同样适用。

其他的例子：场所移动[逻辑上]可以帮助你在情感上做出进展。在她和你一起的时候经历了越多的情境，她就会觉得越了解你。例如，在三个地点各呆一个小时的约会比在同一个地方呆三个小时的约会要好得多。

如果你在身体发展模型中开始浪漫触摸，你就已经实现了情感发展模型的吸引阶段，不管你有没有意识到这一点。尝试去吸引已经被你吸引的女人不但是毫无意义，而且还有害；这是适得其反的。

在没有达到友谊触摸的时候不要开始舒适感阶段。在没有身体接触的交谈中建立太深的舒适感，是一种让她这样说的最简单的方式："让我们只做朋友吧"

除非你处于逻辑上（和情感上）可以利用的位置，就不要进行性触摸。如果你没有在那晚搞定她的话，这会驱散性张力并实际上降低了你再次见到她的机会。

尼克-沙威在白天约会的爱情体系的运用

现在你理解了爱情体系三元理论，让我们看看沃恩如何将其运用到

白天约会之中去。尽管情境是在很大范围变动的，但是这是你要掌握的典型的游戏计划：

1.接近和过渡——30秒钟

2.吸引&筛选——1-10分钟

3.安排约会（确定具体的时间和地点）

4.约会——2-3小时不要将这个计划当作对于所有你结识的女人的死板的纲要。每个情境和每个女人都是稍微有所不同的。但是以上计划是对于你在白天接近的大部分女人所需要坚持的良好的准则。

第一部分是接近她并过渡到一个完整的交谈中去。一旦你完成了这些，你就要在约10分钟去建立吸引和对她的筛选。在谈话的末尾，你需要邀请她出来。如果她同意了，你应该确立一个和她进行约会粗略的时间和地点。（而不仅仅是拿到她的号码然后以后再采取行动——如我们在逻辑发展中所看到的，这样会导致大量女人给了你电话号码，但是却没有后续）。

对于在白天首次结识女人的，不要过分担心身体发展的问题。在酒吧或者夜总会里，相对而言有利于你一开始和她交谈就获得身体上的接触。但在白天，社交规则却不允许你这样做，如果你试着这样做你会吓坏她的。作为一个原则，要坚决地直到你和她进行约会才进入浪漫触摸，可能甚至要等到此时再进入到友谊触摸（尽管这会多少有点取决于你结识的这个女人友好的程度）。

一旦你和她约会，你应该和她花上几个小时，如果事情进展顺利，或者采取更进一步的行动（例如，邀请她去你那）或者在约会的末尾给她一个你们会在下次见面的期望。

现在要你做完所有这些任务似乎有点过于巨大，但是当你进一步阅读本书，单独的步骤和你如何去实现它们将变得清晰起来。

爱情体系三元模型

E情感升级 → P身体升级 → L空间升级

****

E1 开场 → P1社交触摸 → L1相遇地点

E2 过度

****

E3 吸引 → P2友谊触摸 → L2新低点（活动、约会等）

E4 筛选

****

E5 舒适 → P3浪漫触摸

****

E6 诱惑 → P4性触摸 → L3家里&私密地点

****

E7 关系

****

第五章 接近

章节概览

- 什么是接近
- 白天约会中的接近
- 接近中的非语言元素
- 接近的逻辑
- 高阶的考虑因素
- 间接接近

什么是接近?

接近是情感发展中第一个阶段，简单地就是同一个女人开始交谈。因为接近天生地包含了被拒绝的可能性，所以它还是男人会发现最让自己害怕的一个阶段。

你有没有曾经晚上很早的时候去酒吧，里面很安静，发现人群之间没有真正互相交往和彼此交谈？总是有一些靓女坐在附近但是没人去接近她们。为什么？因为没人想成为第一个这样做的人。

如果你鼓起勇气去和几个靓女开始五分钟的交谈，突然你就开启了洪闸，你会发现其他男人会立刻在你之后去搭讪她们。因为你这样去做就给了他们自己去这样做的许可。

在大部分白天的情境下，你必须学会做第一个的男生：去给你们自己许可。因为很少有其他人在白天搭讪（这就是现场训练营如此有用的原因）。大部分人，当他们在白天四周张望时，看到陌生人不会彼此聊天（经典的例子就是在地铁或者公共汽车上），会想，“好的，如果没有其他人这样做，我也不应去做。”你应该和这些思想做斗争，并愿意去所有其他男人想做但是没有勇气去做的事情。

在几年前我最先接近几个我不认识的女人时（就是我们所谓的“搭讪”（cold-approaches）），我大脑里闪过的就是这些东西：

•她会认为我很古怪

•她会让我滚蛋

•我不配她

•每个人都会看着我

•我会感到自己很傻逼每次你感到这些假定的时候，都要愿意去挑战它们。这些想法和情感确实会引起几分钟的不适，但比起如果不去接近你喜欢的女人，你接下来的几个小时，几天或者几个星期会体验到的时间长得多的后悔相比，你会更加喜欢前者。

在白天的接近

与晚上在酒吧或夜总会接近女性相比，在白天这样做存在着几个重要的差别。

•当你在结识她们的时候，你接近的女人通常会比较忙或者在去某个地方的途中。

在最初，你不会总是有机会获得大量时间去和她们一起（并贯穿爱情体系三元模型的整个过程），但是典型说来，你必须安排在另一个时间安排和她再次见面（换句话说，就是安排一个约会）。

•女人在白天比起在夜店或者酒吧来说通常更多时候会单独一人。这意味着你不必那样去考虑去取悦一个群体和对她所有的朋友，而是可以集中在和她个人建立联系上。

比起在晚上来说，在白天女人们通常更少被接近。因为这个原因，当你在白天接近她们时，女人会倾向于对你留下深得多的印象，比起晚上来说，建立交流的过程通常显得更容易。

现在让我们仔细看看，在白天当你发现一个有魅力的女人，你应该如何接近她。我们将谈到一个接近的主要的语言和非语言要素，以及一些更加高阶的考虑。

接近的语言要素

在白天搭讪女人最简单，最容易，而且最强大的方法就是运用我们

所谓的“直接搭讪”，意思是对她表明一些直接的身体上的兴趣，以便可以开始一段交谈。

这不是意味着去马上邀请她出来，问她电话号码，或者告诉她你想和她上床，而是给予她一个赞美（paying-her-a-compliment）然后用某种方式表达你想和她聊天。

在诱惑学的历史上，有着对直接vs“间接接近”好处的大量讨论，间接接近就是掩盖你对她身体的兴趣，通过一种诡计或者策略的手法来开始交谈。对我个人而言，我在白天约会的大部分时间里偏爱运用直接接近，而且我发现在大部分白天环境里，直接接近是最为有效的。但我们还是会在介绍了直接接近之后再来看看间接接近。

对于女人的一个良好的直接接近的结构如下：[获得她的注意]+[社交校准]+[赞美]你必须获得她的注意，才能让她听到你准备要说的东西；你要说的东西的主要部分（the-meat-of）就是赞美（compliment）。社交校准部分就是对于你们

两人所在的任何情境进行适应调整，让她感到更为舒适并且向她展示一些社交的智慧（这个我们后面会在吸引部分更多地讨论）。

范例：

对不起，我只是看到你路过，我必须告诉你你看起来很漂亮。对不起，我只是你坐在那里，我想过来告诉你你漂亮极了。你好，我见到你走过这个房间，我认为你很漂亮。我想过来介绍我自己。

你可以对这些东西做一些考虑，而且你应该去考虑。对这些开场白加入你自己的见解（Putting-your-own-spin），这对于注入你自己的个性，对于展示你的一丝真我，以及对于确保你能享受和女人聊天的过程，是很重要的。但是在开始的时候，你可以随便逐字逐句地使用上面的台词，直到你对于向每个见到的女人即兴表达（ad-libbing）你的真实感受时感到很舒适为止。

社交校准开场白的社交校准部分是“我见到你路过/坐在那/站在那里”（或者任何你看到她在做的其他信息）。这个要素为你接下来要说的开场白做出铺垫。如果你省略了社交校准，走到女人面前只是说“你很漂亮！”就显得有点唐突。

你可以对社交校准做出变化。它不一定都要是关于她的东西；它也可以是关于你正在做的事情。

给你一些其他的范例：我正在那和我的朋友一起，我的朋友和我看到你站在这里……

我开会快迟到了，我可能不应该停下来，但是我看到了你……赞美

赞美应该展示对她的吸引力的一种明确的身体兴趣。不要像以下例子中说“你的鞋子很棒”或者“我喜欢你的围巾”之类的话（或者至少，不要单独说这样的话），否则她可能会误解你对和她聊时尚话题感兴趣。你要以一些直露的方式去表达你首先发现了她身体的吸引力，然后如果你想的话，可以对她的风格着装进行一些更具体地评论。

我通常以一些非常泛化（generic）的东西开始，例如“我觉得你很

漂亮，”，但是然后在增添一些具体一点的东西。

例如：我真地喜欢你时尚感。

你的举手投足（carryyourself）方式充满了自信。我喜欢。你的发型吸引了我。它很引人注目。

通过赞美她身上独特的东西，你就让她感到自己更加爱独特而且觉得自己不是一个你随意搭讪的女人（通过这种方式，你实际上已经开始了一点筛选）。而且，如果你要运用一些细节方面的赞美，专注于一些她可以控制的东西，例如她的着装风格，她的发型或者她的身体语言（例如她站立，坐下或者走路的方式），而不要去关注那些她不能控制的特质，例如她眼睛的颜色或者身高。

接近的非语言要素

你的着装风格，你的身体语言和你的言语，所有这些都对你的直接接近的效果起着巨大的影响。将以下所说牢记在心非常重要：

•最好的打扮。穿着有格调，打理好头发并保持清洁。不要走出房间之后外形糟糕还觉得没有什么关系。你可能会见到一个你所遇到的最漂亮的女人然后永远悔恨你穿了一件沾有芥末污渍的白衬衫。

•举止出众。保持抬头，肩膀向后，挺胸。当你走路的时候不要看着地面。当你坐着的时候不要无精打采。

•谈吐自信。花点时间去思考你到底要说些什么，然后将它说得清楚

和明白。说话声音太轻柔或者（talking-excessively）说话太多都是对于你所说的东西缺乏自信的表现。

•放慢和停顿。大部分男人说话太快了。放慢你开场白的节奏：在你用“对不起”获得她的注意之后，试着停顿几秒钟，同时也在你说完赞美之后停顿一下（在你问她的姓名之后也如此）。在这些短暂的停顿中，和她保持很强的眼神接触并微笑。停顿的这个要素单独就会让你的接近的成功率猛增（但是老实说，直到你去试验看看我所说的这个方法之前，那你不会相信的）。在你的开场白里尝试三秒的停顿（我知道这感觉像很长的时间），来看看它如何改变社交力学。

从现实生活中去模仿良好的身体语言和言谈中的自信，比起从文字著作中去理解来习得要容易一些。看看自信的男人并观察他们的举止如何移动，站立，做手势和讲话。你观察的关键人物是那些人物是那些有着高地位的人；例如，CEO，名人和其他你看到的对于女人非常有吸引力的男人。

接近的逻辑

为了和女人开始交谈，你必须能够利用尽可能最高效的方法获得她的注意力。这就是接近中“对不起”部分很重要的原因——这是为了确保她能够听到你余下准备说的东西。

举个例子，对于站在街头或者坐在公园长凳上女人来说，要获得她们的注意不是很困难。你只需要走向她们然后搭讪。对于坐下了的女人来说，如果她们对于你的初次接近反应良好，你就能够和她们进入聊天阶段，你需要坐在她们旁边——只需要问“你介意我和你聊几分钟

吗？”就可以了。

但是对于在街上在你身边走过的女人，要复杂一点。她们是在去某处的途中，所以你获得她们的注意要难一点。我通过多年的试验和改进，发现搭讪她们最好的方式是从后面和靠边一点，轻轻地触碰她们的手臂然后在你们走路停下来（希望她会如此）时开始你的搭讪。即使我看到她从对面走向你，我也会让她走过去，然后我再转身从后面接近她。用以下的简图做多一些解释：

从后面接近对于某些人来说显得违反直觉。但是如果当她们朝你走来时，你从前面接近她们的话，这会看起来像你在向她们推销某种东西，尤其是在那种街上充满了推销者的大城市。相反，如果你从后面接近并且轻轻触摸一个女人的手臂，她几乎感觉肯定是一个老朋友见到她路过然后想对她说嗨。当然当她转过头来发现是一个陌生人，这时你就有一个机会进行接近和对她进行恭维。

如果你发现这个女人在你触摸她并向她说你的开场白时，并没有停下来，就不要继续和她一起走了——这样做会看起来让人厌烦。停下你的脚步然后让你的声音洪亮，直到她停下来。如果她停下来了，你就可以在你保持和她聊天的时候缩短两人的距离。如果她没有停下来，不要烦恼。也许她太忙了，也许你的身体语言表现不佳，但是不管如何，还有很多女人你可以接近。

为了更好的了解接近的逻辑，可以查看爱情体系在youtube频道，你可以在那里观看我接近女性的隐蔽拍摄的视频片段：www.youtube/lovesystems。

高阶的探讨

一旦你开始做很多的白天接近，你可能会意识到有一些情境下更具有挑战性，例如，接近一个同一个朋友或者一群朋友走的女人。如果你对于接近一个单独一人的女人都感到不适应的话，那么现在就不必对这些更加困难的情况过多的烦恼。在你这样做之前，专注于让你接近的语言和非语言要素变强。

富有挑战性的情况实际上真的是一个展示你的社交智慧的好机会（我们会在“吸引”章节看到这对于女人是非常富有吸引力的）下面给出一些对于一些更为普遍的情境的处理技巧。

•如果她和一个朋友一道，在你们开始交谈之后向这个朋友礼貌地致谢。如果你是直接接近的，在你接近这个作为你目标的女人之后，对这个朋友说“你也非常可爱，但是我只喜欢XYZ[例如，金发，高个女生，穿红色衣服的女孩]”然后确保这个朋友参与到任何你们进行的交谈中来。

•如果你为了和她聊天，你移动很很长的距离或者偏移了原来的行走路线，告诉她，例如说，“对不起，当我见到你坐在这的时候，我只是到那边去吃午餐——你看起来如此漂亮和可爱。我不得不过来对你说声你好。”

•如果当你开始和她说话的时候她看起来受到了惊吓，在你开始进入常规的搭讪前说，“我很抱歉，我不是故意要吓你的！我只是不得不过来告诉你……”

•如果她所在的地方很拥挤，可以考虑等一会儿，直到有更多的空间来接近她。她身边挤着越多的人，当你接近她的时候她就会有更多的不安，所以等到她有一个不那么拥挤的区域也许是值得的。

下面给出一个在一个大多数男人不能够进行搭讪的场景的良好范例——关键在于具有社交智慧。我最近和一个年轻的模特约会，我结识她的时候她和她的妈妈一起出来购物。我同时接近了她们两人，开始和她妈妈聊天，评论说她的女儿是多么漂亮，她能将女儿培养得这么好是多么多么厉害。在介绍我之后（首先向她的妈妈，然后再向她），我然后转向女儿，了解了关于她本人的更多一点东西。我确保不断让这位母亲不是参与到谈话中来，以便她不会感到尴尬。通过首先接近这位母亲——她是在这个社交场景中拥有权力的人物——以及恭维她将她女儿培养地这么好，我展示了很高的社交智慧。在此之后，我同她们两人有了一次有趣的聊天。

间接接近

尽管使用直接接近是我个人的偏爱，我也有一些学员向女人如此坦率地表达身体上的兴趣从来都不能感到适应。对于这些男生，他们和女人开始一段不至于招致反感的聊天，聊在她的ipod里听的东西，聊她正在读的书，或者聊其他在他们周边环境发生的事情，他们对此感到大得多的舒适感。

如果你从来没有尝试过直接接近，那么它总是值得去体验和坚持一会的，但是如果它们用尽一切方法都不符合你的胃口，那就运用间接接近吧。

有各种不同的间接接近的类型，比如意见间接接近，情境间接接近和功能间接接近。何时以及如何使用这些接近已经以非常详尽的方式在《灵丹妙药》一书中给予讨论了，在这里必要重复。但是让我们来看看一些你在白天约会中运用间接接近应该考虑的一些因素。

首先，因为女人一般在白天（通常在她们去开会，去吃午餐的途中等等）比起在晚上来说，有降低程度的社交倾向，所以你必须小心地将你接近恰当地建立在你们所处的情境之上。当你们在酒吧时，你可以问一个女人关于某件事情的意见，仿佛你在和一个朋友聊这个问题一样（因为它处于一个社交的环境，和你身边的人们开始聊一些随意的东西没有超越正常的范围）。

但是如果你在街上让一个女人停下来，然后问她关于某件事情的意见，她可能会认为，“为什么他会问我，而不是去问路过的其他许多女人？”相反，如果你在服饰店里问女人对于衣服的意见，这样做就会建立在情境之上并且更有效。

第二，她注意力被分散的程度会影响间接接近的成功率。举个例子，比如功能性接近，“你有打火机吗？”或者“你知道最近的星巴克在哪吗？”可能只对独自站在某处或者恰好慢慢在走的女人有效。但是如果一个很匆忙，拿着很多的包包或者在打折货架上狂热地看着衣服的女人，可对于间接性的交谈能会给予少得多的投资。在这些情况下，用任何方法都很难成功地接近她，但是如果你准备试试，最好的机会（best-shot）是运用直接接近。

给出更多的间接接近的例子：

你在iPOD里听什么？我现在听的音乐真的好无聊。我听说那本书真的很棒。如果我读了，我就一定会买。你喜欢这本书吗？地铁好挤。如果我晕了，你会扶住我吗？哇，你的手提电脑比我的酷多了。我很嫉妒。我现在满怀着手提电脑嫉妒。你不是从这附近过来的，是吧？

如何让直接接近起作用

当你在运用直接接近时，有一些重要的东西需要你认识到。1.拥有强大的身体语言如果你低头垂肩，将手摆成祈求的姿势（例如，两手掌朝上）或者避免做出眼神接触，她会马上认为你是个社会地位低的男人。要专注于在任何时间都要挺直胸膛，保持肩膀向后，太高你的头，并且举止的节奏缓慢下来——尤其当你在进行接近时。

2.有很棒的语言在你说话的时候最重要的事情就是放慢速度并且加入停顿。如果你在片刻间就将整个搭讪词脱口而出，就看来像你在有机会将所有话说完之前，你害怕她会走开。为了有强烈的效果，要在搭讪的每个部分间加入停顿，例如，“对不起……[停顿]我刚好看到你路过……[停顿]我必须过来告诉你……[停顿]你的打扮你漂亮”而且，不要在每句话的结尾提高你的声音——如果你这样做就好象你在恳求她。

3.对一些具体的东西给予赞美对一个女人说她很漂亮非常容易，但是如果能留意到她那些具体的地方具有吸引力的话，就可以给这个男人带来高身价。在最初的几秒内能关注细节的男人通常也是在床上能关注她的人。你一半可以对于女人的着装风格，她的头发或者她的身体语言做出最好的赞美。运用大部分男人认为不会运用在赞美中的一些不寻常的词语，例如“优雅”，“得体”“迷人”。

给出一些具体的例子：“你的风格真是不可思议。很显然你有很好的品味和协调感。”

“我喜欢你头发像瀑布一样从头上顺滑下来的感觉。很迷人。”“你的举止好自信，但是没有任何自大傲慢的感觉。”

4.展示你有高标准除了让赞美具体之外，你可以通过不经意地提到你的标准来展示高地位。例如，在她对开始的做出回应之后，你可以说，“认真地讲，我所在的地方很少能看到这种风格的女生，你有某种大部分女人没有的独特的东西。”

通过指出你见过的大部分女人没有你对她赞美的那种品质，你就表明你能够结识大量的女人，但是她们大部分——普通的女人——你对她们没有兴趣。你在追求某些独特的东西，并且因此你不想那些普通的男人。

5.表现出你想要的不仅仅是外貌接近的终极目的不是打动她或者开始诱惑的进程。终极的目的是开始交谈，以便发现你是否想进一步了解她。这是一个大部分男人不曾考虑去采纳的观念；他们从她的外貌感觉想和她上床，就已经做出了自己的决定。一个在生活里拥有丰富和真实的选择的男人的要求会比起这要多得多。

设定一下的基调，即你是因为她的外表的吸引力而和她开始聊天，但是你想发现更多的东西来看看她是否是你喜欢的类型。我常常在接近中或者在谈话的最初几分钟里加入以下的警句，“我必须过来发现更多关于你的东西。”例如，“对不起，我看到你路过，我喜欢你的着装

风格。我想过来发现更多关于你的东西。”

和以下说法做出对比，“你很漂亮。我得过来，邀请你约会。”这就表明你只是基于她外表的好看就愿意花费你宝贵的时间。这不是一个具有高地位的男人所应拥有的品质。

6.对于在接近之后进行谈话的引导做好准备大部分男生期望直接接近可以让女人在你搭讪她之后如着魔般地跳向你或者呼喊，“喔，你多么勇敢！记下我的号码吧！”但是最理想和普遍的反应是她很愉快地惊讶和说“谢谢你。”如果得到了这样的效果，还得靠你去引导谈话和有一个具有吸引力的交流。

在你接近之后You-can-take-it-where-you-want-after-the-approach.我倾向于问几个问题来考察这个女人的性格和生活方式如何，以及她是否是我想更深入了解的人。我还会通过讲一些情境性的笑话来逗笑。重要的事情是，在接近之后马上做出一些接续（follow-up），否则你只会得到一个“谢谢你，”接着这个女人会转过去继续做任何她之前做的事情。

7.相信她会积极地反应

这是很困难的事情。当你相信接近会有效时，接近的效果最佳——因为你的身体语言和言谈会以一种有利于让接近生效的方式配合起来在你最初的十次，五十次或者五百次内如此尝试的时侯，你会意识到它可能会很困难。但是在某一个时刻你会进行一些真正很棒的交谈，然后开始发现它生效。这时，你就有了很棒的经验作为借鉴，因此你就会对直接地接近一个女人感到更多的自信。

章节摘要

•白天直接接近的基本结构是:

[获得她的注意]+[社交校准]+[赞美]。

•除了语言要素之外，在你的接近中关注诸如你的着装风格，你的身体语言和你的言谈这些非语言要素是非常重要的。

•对于路过你面前的女人，让她走过去然后你再原路折回，追上她然后轻微地触碰她的手来发动你的接近。对于坐着的女人，接近她，然后如果她对你的回应良好，问她是否可以聊上一会儿。

•如果你尝试直接接近，发现自己真的不能够适应，你可以尝试间接接近。但是，为了让间接接近生效，你需要专注接近处于静止环境的女人，然后进入一种合适的位置，以便你可以开始一段看来似乎无害的交谈。

第六章 过渡

在你接近一个女人而且她回应之后，你需要开启一个更大的交谈。过渡是情感发展的第二阶段，而且其目的就是实现这个目标。

在白天，尤其是如果你运用了直接接近，过渡是非常容易的。它通常就是介绍你自己，互相介绍姓名以及和女人握手这么简单。

尽管这听起来很简单，但它却是非常关键的步骤。通过介绍你自己你就和她以一种具有社交智慧的方式进行交际，“我们准备开始一段交谈，”这可以让你开始交谈和聊多样的话题。同样，和她握手是社交触摸的一种形式，这可以开启身体发展（会在后面详细讨论）。

如果一个女人对你的最初的接近反应非常好，交换姓名和握手通常就是所有你所需要的。但是，如果她反应没有那么好并且看起来没有太被打动，运用更强大一点的过渡可能就会有所帮助。

在这样的情况下，重复强调你最初说的东西，然后转移话题到其他你注意到的关于她的事情或者一些相关的话题。你转移到的东西应该展示一些关于你的有趣的东西，或者一些引起她注意的关于她的某些有趣的东西。以下给出一些范例：

不，真的，这个城市有很多长得好看的女孩子，但是你有一种独特的风格。我猜你以做一些具有创造性的事情为生，或者在你业余时间里这样做是吧？

我想说的是你的举止。你走路的姿势真的很优雅。我想知道你是否是跳舞的或者之前有过一些舞蹈训练?

真的，你的样子很吸引人——和其他我在这个城市结识的大部分女人非常不同。我猜你不是住在附近的吧?

注意在这些例子里存在一种隐含的意思就是，你对于这些引起注意的东西有一些相关的经验。例如，通过（如果运气好的话可能猜中）猜测她有过舞蹈的训练，就展示你在之前或者和跳舞的女生约会过，你有跳舞的朋友，或者你自己就是这个行业的。通过聊起她的创造性，你就给了她一个机会来聊一些她可能非常热爱的东西。通过指出她“和你在这个城市结识的大部分女人都不同”，展示了在你的情感生活中不缺女人，但是可能你对女人的要求是很高的。

运用类似这些更强的过渡，给了女人一个窗口来进入其他你必须提供的东西。当我们来到下一章“吸引”时，很多这样的东西会变得更加清楚，在这一章我们会讨论我们如何必须提供“社交价值”给女人。

形成接近的习惯

keychain著，爱情体系导师

“我们反复做什么，我们就会成为什么。优秀，不是一个行为，而是一个习惯！”——亚里士多德

我们大部分人的在白天比在晚上醒着和四周走动要多得多。我们停下来，我们工作，我们吃东西我们旅行。对于那些住在或者临近人口

稠密的区域比如城市里，就有大把的机会在白天结识靓女。

当我刚到大学时，我会在晚上和我的朋友一起出去结识女生。一周大概3或者四次，我们会到夜总会花上几个小时接近很多群女人然后搭讪她们。然后，在发现了爱情体系之后，通过新知识的武装，我增加了这种练习并且经常独自一人去酒吧和夜总会结识新的人，锻炼我的社交肌肉。我一开始感到紧张，但在一个晚上的几次搭讪之后，这种感觉慢慢消退了。自那以后，就好象我的马达启动了；我有了一种感到了流动，兴奋和加了社交润滑油的感觉。在那些最初的紧张的谈话之后，我感到了适应了接近陌生人和能够在我的约会技巧完成除了最初的接近之外的其他方面。

不可避免地，夜晚会结束，它所有的缤纷的色彩会沉浮盛衰。你瞧，下一次我来到酒吧，对于搭讪的害怕再一次袭来困扰我。

走出去，尤其是和陌生的女人聊天和结识她们对于练习你的约会技巧中的核心部分来说，是非常棒的；但是大部分人没有得到那么精心练习的是克服在搭讪时最初的那种犹豫，通常被称为“搭讪焦虑”。这是很简单的，因为在一些交际之后，这种感觉会消退。在最初的热身阶段过后，我们通常会发现社交马达启动了，我们拥有了乐趣并对于搭讪没有太多的担心，但是它不会持续。每次我们外出，这种感觉倾向于卷卷土重来，需要再次去克服。

一般这被认为是理所当然的。惯常法定的解决就是通过一些热身的搭讪来获得最适宜的状态。但是是否有可能随着时间地推移，很大程度地将这种紧张的感觉降到最低，以便你可以不需要热身，而在任何时候都可以能够产生搭讪的动量呢？是否存在一种方法可以形成搭讪

靓女的习惯呢?

想象以下场景：你在买一些东西，在一个机场或者走在大街上，然后你看到了一个靓女。你不能够通过有意识地做出决定去练习你的约会技巧，你附近没有朋友可以激励你，你也不能够通过两次或者三次搭讪去获得上升的状态，然后再去搭讪这个女孩子，所有这些心理上的预热你都不能够加以利用。你只是在进行你的日常生活然后以不留神，她出现了！你去搭讪吗？你能搭讪吗?

第一个辣妹“每天搭讪你第一个见到的辣妹。这会改变你的人生。”-sasha

每天都和陌生人开始一段交流，最好是和靓女。这会开始形成一种搭讪的习惯——同某位陌生人开启对话的日常习惯。随着时间的推移，这种习惯会变得如此牢固以至于接近辣妹的时候居然不会感到陌生。你之前体验为害怕和恐惧的能量会变种为激动，活泼和享受。

这不仅会极大地帮助你将接近焦虑降低到最低限度，而且这个日常习惯会帮助你结识比以往任何时候都多的女孩。

训练你的眼睛形成搭讪的习惯还有助于训练你的眼睛，来对业已存在于你的环境中的机会变得敏感。比如你知道你需要在你的午餐时间接近至少一个女孩，你会很擅长于发现你身边所有的有魅力的女孩。

这并非罕有，通过一个星期左右时间，人们就会说以下的话，“我从来没有发觉身边有那么多辣妹！”有时我们可以在一个地方工作和生活多年，但是却没有发现所有我们身边的机会。

不要想做完美的接近不要为了想在每次交际中都做到完美的搭讪而烦恼。一开始，甚至不要担心继续谈话的问题。如果你时间很缺乏，那就让你日常的交际变得短小。记住，我们是在形成接近的习惯。为了这个目的，一开始去接近比在任何地方必须搞定它要更重要（it-is-more-important-at-first-to-approach-than-to-necessarily-take-it-anywhere）。不要让“我接下来要说什么？”和“如果……会怎么样？”问题的压力妨碍你去采取行动。

当你发现了一个女人，你有一种“我应该/可以/能够/想去接近她，”的感觉，就过去和她聊天。如果这只持续了十秒或者10分钟，都没有关系——只是接近

就可以了。形成接近的习惯吧。避免筋疲力尽

“习惯就是习惯，谁也不能将其扔出窗外，只能一步一步地引它下楼。”-马克吐温

这很像参加一个健身房。在最初的激情和好奇心的作用下，让人去得非常频繁和一呆就是几个小时，练得非常卖力。但是按照这种方式下去，你非常可能感到筋疲力尽。你会失去动力并且几周以后才会再跨进健身房的大门（如果你真的会再去的话！）去做更短的训练，对有利身体健康的长时间经常性锻炼的积极性进行限量地分配，这要切合实际得多。

当你去着手养成接近的习惯的时候要考虑这一点。一个月内每天搭一次，比起两天搭十次，搞得筋疲力尽但这个月的其他时候什么都不

做要好得多。

发现你的窗口看看你的生活方式，找到你的时间窗口，可以让你做出日常的接近并加以坚持。对于我，我有长时间的两地往返，所以我会运用火车旅途中并在去伦敦的路上和离开伦敦的路上都至少接近一个女孩。对于你，你的午餐时间可能是最佳时间。不管这个时间是什么，都要找到你的窗口。

升级没有朋友（僚机）相伴可以鼓励你，在白天进行接近可能会感到更具挑战性。如果你独自一人并感到紧张，只要减少一些压力就可以了。调整（Scale）

你运用的开场白——如果你被吓坏了，你不需要一定要用直接接近和大胆地开场，开始时更加运用情境化接近（more-situational）和保持低调（low-key）。例如，运用功能性的接近诸如“不好意思，你知道附近的星巴克在哪吗？”比起运用“我见到你从街上走过，我只是过来说声你好，因为我认为你很漂亮！”要更加容易得多得多去鼓起勇气来发动搭讪。如果你逐渐升级你的材料，就像你在的你的卧推上增加重量，你会之后更加容易和具有激情地去接近。

时尚如果你准备形成这个习惯，就要做好准备。在离开家里时总要打扮好，无论如何那都以为着你的生活方式。扔掉你那些糟糕的衣服，这样你就有去穿它们的念头——不要让你穿得糟糕的事实作为不去接近的接口。穿着良好对于你和生活中的任何人的交际都有积极的影响。

僚机/顾问

你日常的接近应该单独进行以便最大化的进步，但是有一个僚机或者督促你的同伴可以在每天检查你是否完成接近。这种额外的动机能够启动你需要去开始形成这个习惯。

结论这意味着你不应出去在集中的一个时间段里去结识女人吗？不是的！

像这样在集中的时间里去训练你的约会技巧对于让这些技能变得牢固是非常好的——也许你的吸引阶段需要调整（needs-tweaking）或者你的舒适感阶段缺乏联系。出去，来到街头，购物中心和书店然后做大量的接近。技巧在于将这和日常接近相结合，来建立和长期保持接近的习惯。这样做会有助于你实现你两性关系的目标。

我常将接近的能力当作一块肌肉。你每次做出接近，你就增长了这个肌肉。你每次你在接近退缩，你就削弱了它。

做这些接近吧，增强你的勇气。结果可能会让你自己大吃一惊。好运气！

Keychain

第七章 吸引

第7章吸引

章节提要

什么是吸引

白天约会中的吸引

快照理论

如何展示价值

吸引的标志

什么是吸引

一旦你接近了一个女人并且和她过渡到了一个交谈里，吸引就是下一个你应该集中关注的阶段。

吸引就是女人开始将你看作一个她潜在可能会和你上床的人，而不是只看做一个朋友或者陌生人。

为了解释吸引是如何发挥作用的，我们运用价值的概念。价值是指让我们对某物渴望得到的东西。价值对于男人和女人是不同的。一般

而言，在吸引阶段女人对男人的社会价值更感兴趣，而男人对女人的身体价值更感兴趣。对于理解如何同女人更好地相处这是你需要接受的关键的知识点。让我们在重复一次：女人对男人的社会价值更感兴趣，而男人对女人的身体价值更感兴趣。

这种效应在全世界的大量不同的和普遍的情形里都可以看到。例如，女性性雇员一般对于她们的老板都感到一些被吸引，不管他长得如何。女人通常会被名人吸引，而不论他们有时是如何可憎。最后，如果你看看像askmen.com一样的男性杂志，你会发现有一些“世界最美丽的女人”的排名榜，但是对于男人来说，通常是“世界上最有社会影响力的男人。”简而言之，社会珍视女人的美貌，而重视男人的社会能力。所以，当你结识了一个女人，你的任务就是去展示你拥有社会价值。

你作为一个男人的社会价值取决于很多不同的因素，但是存在一些女人在最初结识你时，特别寻求的（即使有时是无意识地）评价你社会价值的因素。例如，你整体的自信，你的幽默感或者和你和身边其他人相处得如何。我们称这些东西为吸引开关（也叫做高价值展示或者DHV），我们等下就讨论更多的细节。

当你结识她时，你需要通过运用这些吸引开关来展示社会价值。如果你在生活里不能成功地吸引女人，非常那个可能是因为你没有运用这些开关。

在这个阶段，你可能想知道，到底我应该对女人说些什么或者我应该聊些什么让她对你感兴趣呢?在谈话计划一章，我们会告诉你如何构建一个典型的白天约会的交谈，但是我们首先要讨论一下吸引和筛

选的基本原理。当你对这些问题有学到更多的东西时，我们就能够将它们综合一起来同女人有一段最初的、具有吸引力的谈话，其潜在的结果是能和她约会。

白天约会中的吸引

在白天建立吸引需要你与在夜总会或者酒吧所做的相比，进行一些调整。白天的吸引一般比晚上要短一点的，只需要大约1-10分钟的时间（在本书中我通常会提到“五分钟交谈”作为近似值）。

因为你是在一个她通常不被搭讪的环境接近她的（或者至少是一个与晚上相比被搭讪的频率少得多的环境），你的价值已经非常高了，你只需要更少努力去对她建立吸引。

在白天你不需要做太多的失格（Disqualification）（一种伪装对女人无兴趣或者犹豫的技术）。

事实上，如果对在白天结识的女人做太多的筛选——特别是如果你首先通过直接接近来赢得他的。一点轻松地戏弄逗趣是有用的，但是要避免强烈的失格。

在白天当你结识一个女人，展示一些激情是很重要的（或者是对你的工作，爱好或者任何你在生活中其他兴趣），最理想的是在你们彼此间找到一种共同的嗜好。

尽管不管你在何处结识一个女人，嗜好对她来说都是用来展示的很好的价值，在白天更是如此，这对于让她非常快地被你吸引会有帮

助。在夜总会里在讨论你的酷爱之前，相比之下，自己被视作一个挑战要更为重要。因为这个原因，《灵丹妙药》的读者会意识到在这章里会增加嗜好开关来取代挑战性的吸引开关。这不是说当你结识女人的时候两者不重要，而只是为了帮助你在白天把妹的首先几分钟里专注于最重要的东西。

快照理论

当你习惯于运用吸引开关时，很容易得意忘形以及最后因为想给女人留下深刻印象而努力过火，或者超过必要地过多地透露关于自己的东西。

实际上让女人知道关于你的一切对于女人来说是非常没意思的。尤其是当你在白天刚刚接近她，她不需要知道她之所以应该对你感兴趣的所有细节，只需要展示那些你能够成为值得她花更多时间相处的那类男人就可以了。神秘感的要素对于女人是非常吸引的。

因为这个原因，通过展示尽可能多的不同的吸引开关来给她关于你自己的快照形象是很重要的，而不需要过多地依赖其中任何一个开关上。要考虑将自己呈现为一个面面俱到的丰满角色，耳机不是仅仅是一个有趣的或者是一个只对音乐充满激情的家伙。

当你读到谈话设计章节，你会看到不对于任何话题弹得太久是很重要的，即使你们两人都对这个话题有十足的兴趣。关键就在于向她展示一个尽可能全面的关于你自己的吸引力快照。

现在让我们来更仔细地看看8个吸引开关。

吸引开关

1、外表尽管男人的外表在决定对于女人的吸引力，没有女人的外表决定对男人的吸引力那么重要，但是尽可能好地打扮好自己肯定对你有益无害。

我们能够控制自己的外表的程度要比大多数人所认为的要大得多。它不仅仅是关于你的骨架或者你的形体:你的风格，你的身体语言和你说话的方式，所有这些都影响你对女人具有的吸引力。如果你表现得像一个自信，坚定的，有吸引力的男人，你会发现女人开始更经常地将你当作帅哥来提起。

白天外出不是穿得邋邋遢遢的借口。你不清楚何时一个靓女会从你面前走过—也许在你刚跨出家门几分钟去买些日用品就发生了。所以要做好准备并确保无论何时你离开家外形都像样。

拥有有吸引力的风格意味着传递独特的个性（a-particular-identity）。例如，你在向其他人传递你是一个企业家，有创造力的人或者一个大学生的形象吗？考虑你想向女人传达的形象并让你的服装和配饰尽可能好地表现该形象。

尝试每套行头里都包含一些独特的元素，例如白色的鞋子或者时尚的帽子。这类东西通常会吸引女人的注意力并且给她们一个很好的理由来赞美你。

你应该努力尽可能地去提高你的身体语言。大多数那人都太喜欢低

头垂肩了，在走路的时候望向地面，说话的速度太快（尤其在他们紧张的时候）。试着去展示体现自信的身体语言，并对你自己感到自在。最重要的是，你在站立和走路的时候要肩膀靠后，挺胸，并抬起你的下巴；走路时速度放慢并双眼注视前方（不要看着地面和过多地左顾右盼）；坐下的时候背挺直，并让两腿舒适自在。

当你说话的时候，口齿清楚地地表达你想要说的东西并保持一种适度的节奏。如果你紧张的话，就可能诱使你说话速度越来越快或加入太多无用的词语。试着避免这样做。当你在强调一个重点或者等待其他人的反应的时候不要害怕停顿我们已经在“接近”一章已经看到，停顿（pausing）的效果是非常强大的。

发展一个强大的相互协调的身体语言和话术能力需要时间。最简单的方法就是用几个星期或者一个月的时间来一直运用完全正确的、有意识控制的身体语言和话术。最后你会开始无意识地展示它们，并且在你出错的时候能够自己去校正。

2.自信白天的接近时展示你对女人自信的绝佳的方式。大部分男人在夜总会喝了点酒之后能够鼓起勇气去接近女人，但是很少有男人没有读过这本书却能够在白天耀眼的阳光下这样去做。

一个自信的男人是那种对自己渴望地东西愿意冒险追求的人，是那种愿意去领导而不仅仅去跟随他人的人，当需要他的时候他能够刚毅自信。女人将自信和生活里的成功联系起来（因为适当的原因），所以会被自信的男人吸引。

你的外表会给女人对你自信的最初的评价，但是你还应该尝试将话

题延伸出去，而不限于展示你是个自信的人。例如，你是刚搬到一个新的城市吗？你有没有在业余时间里做过什么特别具有挑战性的、可以表现你自信的活动，例如跳伞或者攀登？你开始自己做生意了吗？这些是极佳的可供谈论的话题，因为它们体现了你本身就是个自信的人。

另一个展示你自信很重要的方式就是在引导交际的发展。如果你在情感上，身体上和逻辑上没有去等待她的提议就进行推进，就向她体现了你对自己是个有信心的人。所以要成为引导交际的人，成为邀请她出来，和让她去你家的那个人。不要等她去提议或者让她去控制这些事情。

3.幽默在白天，让一个你刚结识的女人发笑会马上让交流变得轻松起来，而且将交流从“两个陌生人进行的可能会产生尴尬的交谈”变为“两个刚结识的人在享受乐趣。”这虽然不是发生在交往最初的分钟所绝对必需的东西，但是它可以给予很大的帮助。

保持轻松愉快，不要将你自己或者事情看得太过严肃，不要害怕和她一起逗笑。说得简单点，就是你不应该做太多地失格（disqualification），但是一点点戏弄（teasing）是不错的选择。

如果情形变得尴尬（例如你在接近她之后她妈妈突然出现），对于这个情形良好的幽默感会帮助你消除这种尴尬：“我的上帝，我不知道我会这么快的见到你妈妈！”

而且当你在交往中进行推进而她犹豫时，幽默是很有用的。例如，如果她在犹豫是否给你她的电话号码，你可以和她逗笑说：

真的？我每天给你打二十次电话如何？该死。我刚计划回家，坐着拿着我手机，然后花四个小时编一条完美的短信。现在这个计划泡汤了，我真的不知道我下午余下的时间要去干什么。

4.社交智慧社交智慧意思是对于社交情境有着理解和明白如何正确地应对它们。一般而言，越具有社交机会，就拥有越多的朋友，就越能够和陌生人和新认识的人相处好。女人知道具有社交智慧的的男人在生活中更可能成功。社交智慧部分是知道你会很尊敬地对待她并且对她好，部分是知道你能够在她的生活中相处很好。例如，如果你忽视了她的朋友而表现出缺乏社交智慧，她会很自然觉得如果将你介绍给她家里人的话，你可能会给他们留下一个坏的印象。在你们交往的早期你做的一些很细微的事情，对于你在和她的关系将来会如何，是一种预示。

在交往的情景中寻找线索来调整你和她聊天的时机和方式。例如，如果她在忙，通过将你的谈话变得简短，并解释说她激起了你的好奇心和你会下次会和她聊多一会，来表明你理解她。

如果她和朋友一起，确保将一些注意集中在他们身上并在参与到和他们交谈中去。如果你有一个朋友或者僚机（一个你在结识女人时在你身边的朋友），你可以让他和你感兴趣的那个女人的朋友去聊天。

如果她在工作，你想去接近她，确保她不是在忙于招呼顾客并且她的经理不在她身边转来转去盯着她。

“冷读（Cold-reading）”，基于某人的微妙的线索来做出对其对出推

论的练习，是另一种展示社交智慧的极佳方式。很多冷读都是老生常谈（truisms），但是你在已经对人有了很多了解之后再做更具有创造力的“热读（warmreads）”，你可以更为准确地推测对方的个性特征。

例如，如果一个女人看起来害羞，你可以说，“你知道，你看起来像有时候真的会很害羞的那种人，但是我打赌如果有某些东西你真的想得到，你会为它去冒险。”或者如果一个女人看起来打扮非常入时，你可以说，“你看起来是那种对自己的外表非常自豪的那种人。我喜欢这样。第一印象却是非常重要。”

你还可以运用冷读来在话题中过渡，例如，“你举止很优雅。我猜你是跳舞的或则会你过去跳过舞？”或者“你看起来像一个学生。你在加州大学洛杉矶分校上学吗？”

5.激情激情是在对女人吸引的来源中最被低估的因素之一。女人喜欢那些对生活中的事物充满激情的人。它可以是他的工作，他的爱好，他的家庭，朋友或者其他事物。

她们喜欢看拥有干劲的男人，她们喜欢去看表明这种干劲的迹象。对某些东西感兴趣时不够的；你应该展示出你对自己的兴趣付出行动。例如，若你说你酷爱音乐，你有没有去观看很多音乐会或者自己演奏乐器呢？如果你对工作充满激情，你有没有周末在办公室加班几小时和做一点工作呢？

通过你的交谈的话题，你对它们表达的感情，你在这个领域专注的行动，来让女人微妙地知道你在为你的激情付出行动。

最理想的是，你要看看能否在你和你接近的女人间找到一些共同的激情。她感兴趣的越是你所酷爱的，吸引建立的效果就越强。你通常可以从主题方面来将截然不同的兴趣联系起来。例如，如果她喜欢瑜伽，你就可以将这和运动或者武术联系来，这些可能是你感兴趣的。

6.预选

预选就是你已经被其他女人垂青are-favored-by。一个靓女已经有如此多的男人追求，以至于用她们所有足够的注意力去过滤有吸引力的男性从而避免浪费时间成为一件让人沮丧的事情。Going-on-the-recommendations其他有同样或者更高社会价值的女人的推荐，不管这种推荐是明确的还是含蓄的，都是有用的捷径。

通过你的举止如何，约会igenvren就能够推断某些程度的预选（例如，良好的自信表明你至少对女人有一些经验）她还会去听听你如何谈及你的生活和你做的事情。你有没有一起出去玩的女伴？你是否有朋友有时候过来做饭给你吃

（如果这个“朋友”过来做饭给你吃，她可能会推测这个朋友是女的）？

预选不必意味着你和很多女人上过床，只是指其他女人觉得你有吸引力。不要过分努力向她表现你和很多女人一起过或者你有很多对你感兴趣的异性朋友。太多的预选会产生反效果（尽管若你建立了更强的筛选，你通常可以对它进行平衡），所以要小心。

7.地位

有高低位意味着拥有权威或者权力，由于进化（具有这些品质的男人倾向于有更佳的基因）和社会的缘故，这两者都是女人所喜爱的。

地位是相对地取决于情境的。例如，一位大学教授在他的课堂里有高低位，但是在足球场上一个四分卫有比他更高的地位。你还可以在高地位的人们的身边或者和他们的联系来间接地获得地位上的好处，这就是名人的的随从人员经常能够获得女人注目的原因。

有强大的社交圈子并且其中的人们尊敬你，这是一个地位的良好的信号。认识其他社交圈子里的很多人也是有用的。有过很多次，当我没有更好的方法去和一个女人说的某些事情联系起来时，我会这样一句话结束“我有一些朋友做那个。”

如果你有任何拥有实际权力的身份（例如，你是公众发言人或者你是一个运动团队的头），通过微妙地将谈话引导到你的这个身份会出现的地方，就可以对她们产生影响。

8.财富财富因为与地位相类似的进化和社会的原因而对女性具有吸引力。大部分女人希望男人有一定程度的经济上的financial-comfort，一般是要在经济上和她齐平或者超过她。

如果你有大量财富，对于如何表现它要非常小心。要非常微妙地、并且只能是缓慢地透露出你的财富。让她发现比起你去告诉她要好；例如，她回到你那，看到你住的地方花费昂贵比起你告诉她“我在贝弗利山庄有一套豪宅。”要好。

如果你没有很多钱，也没有什么大不了。只要确保你看起来不是在挣扎you’restruggling。不要提出任何经济上的担忧并且不要在花费上做争论。同样，要展示一些雄心和潜能，你在以后的生活中你能够获得更多的财富。在事业上蒸蒸日上的男人对于女人是非常具有吸引力的。

要积累你的人生经验我更年轻的时候试着去结识女人，在很长一段时间里，我都看到她们和一些年长的男人勾兑，想知道为什么会这样。直到发现了爱情体系，我逐渐分析出了我哪里做错了，这些家伙哪里做对了。

我们能够展示给女人一个直接影响吸引价值的因素就是人生经验。我们在生活中做得越多，我们就能拥有更多关于真实世界的知识，我们对于女人就越具有吸引力。

例如，旅游经历可以和自信（爱冒险）联系起来；文化经验和社交智慧联系

起来；商业经验和地位联系起来。如果特定的经验不能够和任何吸引开关联系起来，那么它可能就不值得在和女人的谈话中讨论。

有些类型的经验对于某些女人来说比另一些经验要更具吸引力。例如，对大部分女人来说，能够给奶牛挤奶没有像能够跳萨尔萨舞那样具有吸引力——当然，除非在她的社会环境里，挤奶对她来说是有用的或者很珍贵的技能；例如，在一个农业社会。

如果你还年轻请不要绝望。写下这些的时候，我26岁。我知道在我这个年纪或者更年轻的小伙子有比我更多的人生经验，而有些年纪大的人却经验更少。尽管经验知识大体的和年龄成比例，但是它真的能够决定你的搭讪生活的成败。在生活中去尽可能多地去经历，尝试你所能尝试的尽可能多的新事物，阅读，倾听，学习和观察任何你能够接触到和想尝试的东西，你就能够比大多数人获得更多的人生经验。

到目前为止，你已经拥有一定的人生经验。在你的记忆里搜寻你做过的很酷的事情，然后思考一下在谈话中如何将它们与你现在所处的环境和时间联系起来。例如，如果你和一个来自巴黎的女人聊天，考虑一下你a）以前自己去过巴黎b）有一个从巴黎来的女友，c）有一个朋友在巴黎，d）读过关于巴黎的东西并且总想去那，或者e）听说过关于巴黎很棒的事情。所有这些都和这个女人说所的相关联并且都展示了你一定水平的人生经验。（《灵丹妙药》第17章有关于“讲故事”绝佳的技巧，可以帮助你提高这方面的能力。）

如果你是一位年长的绅士，那么一定有满腹的人生经验。这些应该能够让你滔滔不绝——但是要记住，要确保所有这些都要和“吸引价值”关联起来。如果你没有大量的人生经验，你诚实地需要问自己一个问题“我应该更多去尝试吗？”我要告诉你的是这永远不会太迟。我见过有些年长的先生，他们在意识到他们真正想过的生活之后做到了让人吃惊的事情——从在白天结识年轻貌美的女人，到周游世界去搜寻文化上和个人的灵感。

一个绝佳的积累了大量人生经验的例子，就是我的一位好友Starlight。他在投行工作过，做过搜索引擎优化，环保能源，作为一个著名的摇滚明星在美国巡演，并且到很多国家教授爱情体系课程。

所有这些让他在和多种多样的女人交往的时候，能够将价值联系并且展示出来。

如果你感到在生活中历练不够的话，我推荐一本很棒的书给你，就是Danny-Wallace所著的《没问题先生》（Yes-Man）。这个故事的主人公一天意识到了自己的生活是多么无聊，于是决定对一年内自己生活中出现的所有机会都说“是”。这是一个启发人心的故事，我认为我们可以从中学到所有东西。”

如何展示你的价值

那么现在你就理解了可以产生吸引的价值的主要源泉。让我们更仔细看看四种可以对女人产生价值的主要方法。

现场展示是指一个女人直接看到你的价值。如果她看到你和其他陌生人聊天（展示社交智慧），你邀请她和你喝杯咖啡（展示自信）或者她回到你的住处看到你的一座高尔夫球比赛奖杯（展示激情）。

对女人进行展示现场价值是展示价值的最强大的方法。设想一下，一个世界上最有钱的人告诉你他是世界上最有钱的人。如果你直接见到他拥有的财富，你会印象更为深刻；例如，一座豪宅或者私人岛屿。

权威展示是指当一个女人见到你理解一个话题并且对其拥有相关经验，但是你不会直接告诉她为何如此。换句话说，你展示出你对某个话题有知识，但是你不会提及你如何去掌握这些知识的细节。

例如，假若你去日本训练了几个月剑术（日本剑道）你可以通过告诉女人“我去年去过几个月日本，和日本几个顶级武士学习过剑术。”这是轶事性证据，我们下面会涉及。

但是如果你删除掉轶事性的细节，代以展示对日本或者剑术这个主题的权威性，这甚至会展示更多的价值。例如，如果你来到一家日本餐厅，你可以说“我喜欢看日本的厨师制作寿司。日本对于细节和工作的道德操守是其他国家的文化所无可比拟的。就像他们练习剑术，尽管这是一种暴力的运动，但是当两个对手互相运动时，之中有着一种美和优雅。”

这不是试图利用知识占据上风。当你对你的价值做权威性展示的时候，展示你理解他人谈到的领域，并且通过分享对于这个领域有趣或者有用的信息来向谈话提供价值。

当你想一个女人展示你的价值，权威性展示是仅次于现场展示最有效的方法。轶事性展示是指当你告诉一个女人一个故事或者某些关于你自己的事情，而所讲的故事或事情直接涉及到你的价值。做这种展示的一个明显的方式，就是利用简单地介绍身份或者成就的表述，例如，“我是一个音乐家，”或者“这个周末我去攀岩。”更为微妙和有效的方式就是将其植入到另外一件事情的背景中去，例如，“罗马真的很有趣，我去年在那里做了巡回演出，”或者“你能够为我拿下那个吗？我上个周末攀岩的时候手臂受伤了。”

第三方展示，是指其他朋友告诉这个女人有关于你的价值的事情，例如，你的一个朋友或者一个陌生人向她提到你是一个音乐家或者你是一个全国攀岩冠军。这是一个价值证据异常强大的来源——因为它

是一个比你自己更为公允的信息来源——但是这也经常不在你控制范围之内。你可以利用的展示你价值的第三方证据的最主要的途径，就是带女人走进你拥有良好人际关系的社交圈子或者场所。他们会积极地议论关于你的事情，这会让女人更被你所吸引。

看看一些你可以用来展示价值的范例。思考一下他们展示的是什么类型的价值。

罗马的食物太棒了；意大利其他所有地方的东西都没有这么好吃。大部分人害怕为自己生活中所渴望的东西冒险。当我搭讪你的时候，我不知道你会说什么或者会怎么样，但是我还是宁可去发现到底会如何。这和开创一门新的事业是一样的道理。

我认为在生活中开放心态是很重要的。我知道在音乐界，如果你对于新的音乐概念闭门自守，你就总会重弹老调。但是如果乐于试验和吸收其他的想法，你会获得新的灵感。这和结识新的朋友是一样的道理。

现在让我们来看看在交谈最开始的时候如何去运用吸引力的陈述。

John:不好意思，我刚见到你想我这边走来，我不得不告诉你很漂亮。你穿的衣服很讲究，你走路的样子很优雅。

Sarah:谢谢你!

John:你叫什么名字?Sarah:Sarah.

John:我叫John,很高兴认识你，Sarah。你今天准备做什么?Sarah:哦，我准备和几个朋友去吃饭。

John:挺不错的。当我看到你走去的时候，其实我也准备去和几个朋友见面。他们一定会为我的迟到生气的，但是我想如果我没有过来和你打声招呼我会更生气。告诉我Sarah,你是做什么的?

Sarah:我是一个会计。

John:是的，我觉得也是这样。你走路的时候很有“计划性”。我不知道原来会计业可以这么迷人。我还以为你是令人讨厌的戴着眼镜的家伙。办公室的男生们一定对你很着迷。你为何要从事会计这一行呢?

Sarah:恩，收入不错，工作也不太辛苦。总之是一个不错的职业。

John:我可以理解。我这里的很多朋友也是这一行的。我也考虑过这个职业，但是我发现我对数字不太感冒。我喜欢做生意，但是我又想发挥一点自己的创造性，所以我最后干了市场营销。

留意John在每个回答之后都作出陈述，而不是直接再发问。在这些陈述里他展示了一些价值，不管是幽默，自信，激情还是地位等等，然后问其他的问题以便让Sarah更加敞开心扉。

吸引的标志

当你在聊天中对一个女人建立了吸引，你需要能够阅读她是否被你吸引。她越被你吸引，你就越可能在情感，身体和逻辑发展中前进。

在白天搭讪和交谈的环境里，你最主要做的事情就是在情感上进入筛选阶段，在逻辑上确保和安排一个和她的约会。你和她交谈时看到越多被吸引的信号，你就越有可能到达这些阶段。

不同的女人被男人吸引的时候会有不同的举动，但是以下的列表中，是一些更为普遍的被吸引的信号，是你在白天需要寻找的：

她在你停止说话的时候重新发起交谈。她咯咯笑。

她玩弄/甩弄自己的头发。她问你的名字或者其他私人性的问题。（例如，年龄，你的住哪）。她对你任何东西进行赞美。她发笑，微笑，以及/或者和你保持眼神接触。

她的双脚都指向你。你如果在路上让她停了下来，她双脚指向你一般表明她参与进你所说的东西中来了，并且不想离开。

她没有找借口离开。当一个女人在走路的时候你让她停了下来，这是非常重要的表现。如果她在一分钟或者两分钟之内没有找借口离开，她很可能被吸引了。

但是，在尝试推进交流之前，不要执着于获得所有或者甚至是这些信号中的一部分。首先，在爱情和性爱交流中推进是男人的责任，而选择是否配合则是女人的责任。

邀请女人出去，尝试去亲吻她或者在交往中进行其他推进的尝试时，太多男人在等待女人给予某些“绿灯”。在约会技巧的更高阶段，

这世界上展示了很高的社交智慧。但是，缺乏大量的实践检验去识别和按照以上信号去行动，大部分男人倾向于“谨慎行事”，最终却没有推进，而此时这些女人实际上希望他们去做——butperhapsweren’t-as-confident-in-expressing-to-the-man-that-they-wanted-to-go-further.所以当你在练习你的约会技巧时，不要像你寻找缺乏红灯一样去寻找绿灯。吸引的终极的检验（The-ultimate-litmus-test）是在交流中尝试推进，然后看她是否会配合。

第二，没有任何信号是明确的。一个女人可以上述列表中的一些事情但是却没有被你吸引，或者她没有做任何上述行为却还是被你吸引了。这些只是指引，而不是物理的法则。很容易对这些吸引的信号上瘾。它们感觉不错，如果你没有对此习惯，它们感觉像细小的胜利（“这个靓女被我吸引了！”）但是获得了太多地这种信号但是却没有进展到筛选阶段，则是起反效果的，而且会让女人感到无聊。性关系的最终目标无论如何都要比这些信号更让人兴奋。

章节摘要吸引是建立在你向女人展示的高社会价值的基础之上的。

在白天，你的吸引阶段要比在晚上来的短，你不需要做太多地自我失格，你应该关注在展示更多的激情而不是变得具有挑战性。

八个你应该用来建立社会价值的吸引开关是外貌，自信，幽默，社交智慧，激情，预选，地位和财富。

你和一个女人建立吸引时好的信号是，她参与到谈话中，她咯咯笑或者大笑，当她和你交谈时她触摸自己（例如，她的头发或者手臂），双脚指向你，以及没有找借口离开。

第八章 筛选

章节内容

- 什么是筛选
- 白天约会中的筛选
- 筛查
- 赞美
- 章节摘要

什么是筛选

一旦一个女人被你吸引，她就想知道你是否会因为除了肉体之外的其他原因 被她吸引。我们称这个过程为筛选。对于女人表达身体上的兴趣仍然是个好主意（正如我们在“接近”部分看到的，这是一个在白天开启谈话的极佳方式），但 是它还需要与对她的性格和成就的赞美相结合。

筛选由筛查（rewarding）和回报（rewarding）构成。筛查是指你评估一个 女人是否符合你的标准，而回报是指你向她表明她符合你的标准（如果确实符合 的话）——大部分是通过赞美她来实现。

筛选之所以重要是因为： 高品质的男人对于他们生活中的女人有很高的要求。通过向女人表明她符合你设定的高标准，她会更加被你吸引。

向女人展示你的欣赏，会让她们更加倾向于花时间和你在一起。她可能会被 你吸引，但是如果她感觉她只是你搞定众多的女人的下一个而已的话，她就不太 可能为之行动，因为这会对她产生消极的生物学和社会的后果；例如怀孕或者让 其他人觉得她是个荡妇。

如果你在对女人建立了吸引之后没有去进行筛选，就很难在身体和逻辑上前 进。你可能不需要太多筛选就能和一些女人上床，尤其是年轻的女孩或者喜欢出 去玩的女孩。但是在大多情况下，若没有对女人表达出了肉体之外的其他兴趣， 你就很难将她带回家。

女人一旦被你吸引，你就应该马上开始筛选（在“吸引”一章可以读到如何 识别何时建立吸引的更多内容）。一旦一个女人知道你被她吸引，筛选阶段就完 成了。但是，要牢记于心，你需要在舒适感阶段里保持筛选的水平（参见爱情体系三元模型）

白天约会中的筛选

同在夜间场所结识女人相比，白天约会的筛选有两个主要的差异。白天筛选比起在酒吧和夜店通常要快得多。 因为比起在酒吧和夜店，白天吸引的建立要快得多，你可以很快地进入到筛选阶段。当你对于建立吸引有更多的经验后，你就会发现你很快地进入到筛选阶 段——有时候你在接近一个女人后如果感到她已经被你吸引，就甚至可以立刻进 行筛选。

在白天，筛选通常要比在酒吧和夜店深刻得多。 在酒吧和夜店里，女人倾向于喝酒，被她们地朋友分心，并且有很多男人争着赢取她们的注意。这些因素在白天通常是缺乏的，所以你可以更加容易得多地和女人进行真实和坦诚的交谈。这让你可以发现很多喜欢女人身上拥有的、容貌 之外的真实的东西，这还可以用另外一种方式来表述：如果一个女人只是长得好 看而已，这也会很容易被你看出来。

筛查

为了发现一个女人是否符合你的标准，你需要首先确定你的标准是什么。在 生活中你渴望什么类型的女人？你喜欢的女人是什么样的，例如爱冒险的，有雄 心的，好交际的或者个性好强的?

写下一个列表，其中包含五种对你来说女人很重要的性格。然后，在每一条 旁边写下一些一个女人在生活中会发生的可以反映这个品质的例子。例如，我真 地喜欢一个女人非常心胸开阔，可以体现这一点的就是，她经常旅游，在音乐上 口味多样，或者经常乐意尝试新的事物。

通过将这些具体的话题引入到谈话中来筛查女人。这样做时要非常和缓；你 不能感觉像是在对她进行面试，而是你委婉地想摸清她是否符合你心目中的女性 标准。

可以让你对女人的个性有深入了解的典型话题包括： 履历、教育背景、旅游、爱好、音乐和电影、健身和运动、社交活动

比方说我渴望一个非常爱交际和拥有很多朋友的女人。我会通过了解她的社 交活动来筛查这个品质：

Jeremy: 告诉我，你经常出去玩吗?

Julia: 恩，是的！经常出去。

Jeremy: 噢, 那你是一个派对女孩。我喜欢。你一般会去哪里玩?

Julia: 额,我不太喜欢去夜总会。我过去总是去夜总会，但是这段时间我更 喜欢去清吧（lounge-bar）。

Jeremy: 我也是。我喜欢和喜欢的朋友畅快地聊天。在清吧里你可以做到这 点，但是如果你在夜总会要这样做的话，第二天嗓子就哑了。你知道，你的眼睛 里有一种很危险的表情 –你是那种总会把所有的朋友都灌醉的女孩子吗？？

Julia: 哦，才不是！我不是。我很乖的。

Jeremy: 是的。要么你就是上面说的那种女孩，要么你就是非常擅长于假扮 成那样[这样说时要面带微笑，让她知道我在开玩笑]。

注意我是以非常具有一般性的筛选性问题（一般疑问句）开始，然后当我从 女人那获得更为积极的反馈之后慢慢变得具体化。同样，我在问题之间运用陈述 来将吸引保持在高水平，并且确保她不会感觉像是被人面试。

关于筛查的最后几点说明： 要去筛查那些你真的渴望女人拥有的品质。白天也会给了你一个很容易和女人进行真诚交谈的机会。认真思考你到底喜欢什么类型的女人以及找出你可以问 何种问题来发现这些品质，以此利用这种机会。

在你问她问题的间隔中，用你自己的观点和经验来和她之前的回答做出关联 是很重要的。大部分男人太早问女人太多地问题，而他们自己却从来不向谈话贡 献任何资料——不要成为这样的男人！

当你和一个女人聊天时，如果发现自己可以滔滔不绝的话，筛查就能成为你 最有用的工具之一：如果你将谈话引导到了你感兴趣的某个话题，你就可能有很 多话可以说。

如果她不符合你的标准怎么办？ 如果你针对某个方面对一个女人进行筛查，但是她不符合你的期望，不要马上放弃。改变话题并且看看她是否符合你的其他标准。没有人可以对你的所有期望能够 100%的符合，所以要有一些弹性（此外，你认为你渴望的东西到最后不 一定是你最享受的东西）。

但是，持有女人绝对需要符合一些最低的标准是值得的。例如，我的“不能 通融的条件（deal-breakers）”是：

她除了参加派对之外在业余时间里对任何东西都不感兴趣。 她不旅游同时表达对去旅游没兴趣。

她不尊重我的朋友。

如果一个女人不符合你的最低标准，礼貌地表示歉意然后离开。外面还有很 多，多得多的可能符合你的期望的女人可以接近。

赞美

当女人符合你的标准，奖赏女人最主要的方式就是去赞美她们。一旦一个女 人开始对你进行的筛查话题反应积极，你就应该及早将一些轻松但是真诚的赞美 嵌入到谈话中。

以下给出一些范例： 和你聊天真的很酷。

我觉得这对于一个女人来说真的很有魅力。

我喜欢你举止如此的优雅。 你这样有抱负我觉得很棒。 你看起来像一个真正思想开阔的人。我喜欢。

赞美不应该被过度使用。如果你过于频繁地赞美一个女人，她就不会觉得这 些赞美是她努力获得的。用大量的谈话将这些赞美间隔开。同样，不要总是在见 到一个你喜欢的品质之后直接表达你的赞美；有时候吃些告诉她是很好的做法。 微笑的不可预测性，意味着当你赞美她时她会感到更加兴奋。

当你更为深入地了解一个女人之后，你就可以用更为深刻地方式去赞美她。 为了达到这个目的，你需要让你的赞美更为具体。例如，“我喜欢你的自信”是 一个轻描淡写的赞美（a light compliment）。在你和她相处更长时间之后，你可 以说，“我喜欢你自信的样子。你对于那些其他人害怕地东西敢于承担风险。真 的很难

找到拥有这种勇敢的生活态度的人。”

在你向一个女人表达了一个赞美之后，不要停留或者等待其回应。你不要在 那里形成一个停顿，仿佛你期望她会为了你刚说过的东西突然会表达她内心的感 激。抛出赞美然后直接转移到下一个话题。

以下是关于赞美的其它指南： 赞美应该是真诚的。对一个你刚认识的女人不要假装喜欢她的一切。相反，寻找她积极的品质然后进行奖赏。

尝试赞美她一些不是显而易见的东西。她越少从人们那里听到这个赞美，它 就越有效果。

对身体外表的赞美是可以的，只要它们能适度地被运用，而且你不要总停留 于此（dwell-on-them）。如果你它们包含一些她可以控制的因素那就会好得多， 例如她的头发，她的行为举止或者她的着装风格（与赞美她的眼睛颜色或者她肤 色相反）。

你应该在和你结识一个女人而进行最初的交谈中，应该将目标设定在给她 几个赞美（大约两个或者三个）。通过对她的性格（而不仅仅是她的外表）进行 明确地赞美，你对她强调你们两个是很搭的。这也表达了你不仅仅是想和她做朋 友，而且你对她有着爱情方面的兴趣。通过这种方式，如果她还和你聊天，她就 是对你追求她给出自己含蓄的准许——在谈话的结束时你叫她出来约会时，她就 会更加容易同意（这个内容将会在“逻辑发展”中加以讨论）。

让我们看看一个例子，在这个例子中作出了一些筛查然后将一个赞

美安插到 了谈话中。

Jeremy:你散发出一种具有创造性的气质（You-give-off-a-creative-vibe）。 告诉我，你的工作是不是做一些具有创造性的事情或者在你的业余时间会这样 做?

Julia: 恩… 我是做广告的，但是我会在业余时间画些画。

Jeremy: 这真棒。我完全属于分析型的人（I’m-pretty-analytical-myself）, 所以我发现我总是被更具有创造力的人吸引。想想看，当我第一次见到你，我估 计你就是这种人。你穿着和走路的方式十分具有表现力——我猜想你的活力通过 你的身体语言流露出来。我发现这很有魅力。

Julia: 多谢 [脸红了]。

章节摘要 筛选意味着对一个女人的外表以外的品质进行赞美。换言之，她的个性。 建立筛选是很重要的，这样可以让一个女人对于和你进一步交往搞到更加舒适。如果你不能让她感到被欣赏，她就不会对与你上床感到舒适。

筛选是建立在对你喜欢的个性特质进行筛查，然后基于这些品质而对她进行 赞美的基础之上的。

如果她不符合你的标准，你应该走来或者要不然就礼貌的结束交谈。 你的目标应该是在和她的前五分钟的交谈中抛出几个赞美，以便

她能够感觉你对她有爱情上的兴趣，而不仅仅是因为交际而聊天。这会让她在你邀请她出去时更可能接受你的提议。

第九章 谈话地图

章节概要

什么是谈话地图?

情境,工作&休闲

优势话题

搭桥

死角

投资均衡

章节摘要

什么是谈话地图?

现在我们明白了吸引和筛选是如何运作的，让我们看看如何将所有这些放进一个五分钟的谈话中。要想做到这一点，你可以运用一种我设计的被称之为“谈话地图”的技术，这个技术是指运用一些简单但是有效的结构，来让你非常迅速和有效地建立吸引和筛选。

尽管你可能需要根据情境做出一些调整，你实际上可以在能够结识

一个女人的任何情境里运用谈话地图。

作为在一个不同的情境里可以做出调整的例子，我们会看到“工作”是谈话地图中的领域之一。但是，在夜总会里，工作不一定是个在谈话早期涉及的好话题（相反，聊一些更为有趣或者幽默的话题并且也许在后面进入对于工作话题的交谈，通常会更好）。

谈话地图的美妙之处在于它给予你一个指南，可以和陌生人进行一个完美的交谈，并可以在区区几分钟之内和她们成功地建立联系。我的很多学员对我说过，“我不知道最早和女人结识的时候去说些什么！”这个技术对此给予你一个游戏的计划。

在某种程度上，当你最初结识一个女人，就和下国际象棋差不多。你不可以不经思考地走一步棋（move-apiece）：你必须去知道走这一步棋可能会发生的后果。话句话说，你必须事先思考出几种不同的下法。

在谈话地图中也是同样的道理。当你问她过得如何或者其他什么东西，你要不仅仅在徒劳无益地问她这个问题（这就是大部分男人拖延交流和将她“搁”在那里的做法）。不。你要有一个具体的计划，这个计划里有着你设法遵循的详尽的谈话路线。

让我们迅速浏览一下下面的图表，来对谈话地图做出一个大体了解，然后我们再深入到其每个细节。

情境,工作&休闲

通过成千上万次接近，我认识到我在结识一个女人时通过会经历谈话的三个领域：情境，工作和休闲。

情境（Context）就是指去讨论你结识她时所处的当前的情况。在白天，它通常是以你见到她走过来，坐下或者站在某处和想走过去和她聊天等情况（当你在接近她时对她进行解释）开始。在接近之后，仍然存在更多一点的情境去建立。例如，当你结识她时她在做什么？她是在去那里的路上，还是在咖啡厅里学习，或她是这个镇的一个游客四处走走想找点东西做？

情境有时候可以让你着手谈及有趣的事情。例如，也许她是一个有抱负的演员，并且正处在争取她心仪的角色的途中。另外一个角度看，它可能会是一些更平淡的事情，像她出来买些东西。不管你能否获得一些有趣的东西（“有趣”，我是指对你们双方都有趣），建立情境都是社交破冰和让她舒缓从而进入更为舒适交谈的好方法。

情境还包含了她从何而来或者你从何而来，尤其是她明显是外地刚来的或者只是旅游经过（或者实际上，你是如此）。如果你们两人都来自那里而且在那住了很长一段时间，这就是一个不那么有趣话题。（这就反映了一个普遍的谈话原则，即因为对我们来说事物越新奇，在情感上越就容易引起共鸣和在谈起时越有趣。）

典型的情境性问题是类似这样的，“那你今天准备去做什么？”正如我们很快会看到的，问这样的问题本身不会真正产生任何吸引，但是让我们能够将谈话引导到那些可以产生潜在有趣的东西上。作为一个经验性的法则（ruleof-thumb），绝对不要去问一些你不知道目的何在的问题。

在最初的几分钟里，你总是应该计划去触及一些具体的话题，这些话题你应该是有兴趣去说或者是有趣的东西。最起码，要知道你每个要问的问题的答案。在谈及情境的情况下，例如假设你问她最近在干什么时，要做好告诉她你最近在干什么的准备（确保这要展示一些社交价值）。

一旦你建立了一些情境和破了一点冰，第二个领域就是工作（Work）。一些人想知道工作是否是一个应该提及的好话题。它可能是，他也可能不是，这取决于你们俩是否都喜欢自己的工作。作为人类来说，不管怎样，它无疑地构成了我们日常生活中绝大部分，所以通过对工作的探寻，我们可以对彼此发现很多东西。所以你能去问她是做什么的，也许可以继续聊你是做什么的。

关键在于不要去问询关于她的一些无关紧要的事实，而要去发现你们地生活如何彼此联系，以及基于她生活的各个方面如何想这个女人展示社会价值。当我们在谈及优势话题（Mastery-Topics）时会简要地涉及，但是作为一个范例，如果你发现她准备成为一个律师，而你已经是一个知名律所的律师，你就突然有了一个好机会去建立社交价值并由此建立吸引。

你可能在工作这个谈话领域不会获得这些机会，所以第三个和最后一个领域就是休闲（Leisure）：你们两人在空闲时间里都玩些什么东西。问一个女人，“你都玩些什么？”通常会留给她一点不确定性去回答，所以尝试通过问她是否对某一具体的东西感兴趣从而将她引导到有可能的路径上去。例如，从“你都玩些什么？”你可以加上，“我意思是，你经常去参加爱派对，你经常喜欢出去玩，或者你更是一个呆在

家阅读的宅女类型呢？”你甚至可以尝试某些如此简单的问题，“你喜欢旅游，运动……音乐？”

通常，在最初的交谈中覆盖所有三个领域是很重要的。此外，这个具体的次序对交谈的流畅性有帮助，因为每个英语都逐渐地更加私人性。如果你从休闲的问题开始，你可能会发现一个女人不会这么早就畅所欲言。但是如果你完成了对情境和工作交谈，而且如果顺利地话在这些领域里建立了一些吸引，那么你要转移到休闲这个话题容易得多地。

要记住，正如我们珍惜爱“吸引”一章讨论“快照理论（Snapshot-Theory）”一样，你不要专注于任何一个话题或者吸引力开关来作为你的社会价值的来源，而是要覆盖广泛的主题。而在谈话中历经这三个领域会让这容易进行得多。

我想再次重申，记住对情境，工作或者休闲进行问询本身并不具有吸引力，而是给予你一个地图来让进入那些更加有趣的东西上去。每个人都对讨论各种各样的事情感兴趣。有些人热爱他们的工作，有些人热爱运动，有些人热爱旅游。谈及情境，工作和休闲是一种简单的、可以帮助你发现她是谁，她喜欢什么以及你可以展示何种社会价值。

Jeremy:你今天准备做什么？

Jessica:我准备去买东西。

Jeremy:好。今天是个适合外出的好日子。我昨晚喝大了，今天出

来能有这样的阳光真好!告诉我，你是干什么的？恩，我看到你装衣服的样子猜你是做一些具有创造性的事情?

Jessica:恩，是的，可以那么说。我是做广告的。Jeremy:哦，很好。我自己也做过广告……[Jeremy因为对广告了解甚多，所以用广告的话题建立了吸引和筛选。几分钟之后，他转移到下一个谈话的领域，休闲。]

Jeremy:我觉得你有这样一个很酷的工作太棒了，但是告诉我，你工作之余会去做什么呢？你经常去派对吗，或者打个比方说，更是一个呆在家里看书的宅女?

Jessica:哈哈，是的，我喜欢去派对……！

优势话题

作为一个个体来说，你总对一些特定的谈话主题是感到非常自在的。也许是因为你对这个话题拥有激情，你对它有很多经验，你在这个领域有过很多成就或者因为你对于这个方面有抱负获得更大进步。这些话题就是你的优势话题，你可以利用它们来建立吸引和筛选。

优势话题简单的例子可以是运动，夜总会，旅游，广告，或者科技。重要的是，一个优势话题应该尽可能多地包含大量的吸引开关。例如，如果你擅长电脑，去聊某种程序语言为何要比另一种要好不一定意味着是一个好主意。

（尽管如果她碰巧对这个感兴趣，也许会有所帮助；但是很难找到

一个这样的女人）。但是，运用“科技”作为你的优势话题，然后讨论这个世界的科技进步如何之快以及它如何影响我们的生活则展现了社交智慧，激情，如果你在你的领域里是杰出的话，甚至还能展示地位。

想象以下例子，你结识了一个女人然后聊一些你一无所知的话题，例如艺术。如果她对艺术见识广博而你不是，这个话题就不能让你展示社交价值并且因此你也许不能够通过停留在这个话题来建立任何吸引（这是你必须尽快去做的）。另一方面来说，如果她告诉你她最喜爱的美术馆字法国，而欧洲是你的优势话题之一（因为你花了一个夏天到那里旅游），那么如果你将话题引导到对欧洲的谈话而不是去聊艺术，你就有了一个好得多的基础。

优势主题只有在一个女人对或者能够对它们感兴趣的情况下才是有用的。继续以上例子，如果欧洲是你的一个优势话题，但是她从来没有去过欧洲，对去欧洲也没有真正的兴趣，而且对欧洲的任何文化也没有兴趣，那么可能将欧洲作为一个谈话主题也许就不会那么有用。但是，当她可能喜欢的东西和优势话题想关联的时候，你要去跳出框架来思考问题。例如，如果你是一个优秀和充满激情的高尔夫球手，她也许不能够和高尔夫球联系起来或者对高尔夫没有明确的兴趣，但是她可能在瑜伽中有着与你打高尔夫时同样的情感和压力释放。

（译者注：在吸引章节作者提出要积累你的经验，推荐大家看“yes-man”

这部电影，就是让你拥有大量的优势话题，从而能够做出适当的关联和陈述）

最后，要铭记在心的是，话题的优势水平是相对的。如果你是一个职业作家，而他是一个有抱负的文学青年，这就是一个展示你社交价值的好的优势话题。另一方面，如果她是一个职业作家而你是一个有抱负的文学青年，它不是一个糟糕的话题，但是也不是一个你在需要展示你社交价值的初期阶段能停留太久的话题。当你进入一个你没有任何优势或者她对你有更大的优势的话题时，通常好的做法是对她针对这个话题做出一点关联，然后再脱离（bridge-out）这个话题。我们不久后会谈论桥梁和关联。

运用优势话题来建立吸引一旦你将谈话引导到了一个优势话题，你要通过“我-陈述”来建立吸引。

我-陈述是指以运用自我来谈及某些事情的陈述，例如：我做过，我做，我知道，我认为，我感觉，我想。我们要在吸引上运用的“我-陈述”应该由启动吸引开关的句子构成。

例如，让我们看看以下陈述。我喜欢高尔夫时因为它真的帮助我去除长长一周的工作造成的压力。有个高尔夫课程上课地方离我很近，那里的景色很漂亮，每个星期天我的朋友和我聚在一起小聊一会然后玩几洞球。不管我有多大的压力，我总能够在星期天的几个小时里放松下来。

这个陈述对于建立吸引很好，因为它包含了大量启动不同吸引开关（工作努力反映了激情，参加高尔夫课程反映了地位，和朋友每个星期天聚在一起反映了社交智慧）的“我-陈述”。

另一方面，当你提到高尔夫这个话题，一套很糟糕的说辞是：哦，你喜欢高尔夫吗？棒极了！你在那里玩高尔夫？哦，我也许没有你那么厉害。你打过很长时间吗？你感觉像是一个职业选手！”

这套说辞很糟糕是因为它让交流全部是关于她的，当在交往开始时，当你尝试建立吸引时，它不应该是这样。

作为一个普遍的法则，在交谈最初的五分钟内，大部分时间应该是你在谈论。你70%的谈话应该是“我-陈述”，其他部分应该是用来引导和调整谈话的问题。

利用优势话题建立筛选优势话题天生就是用于筛选的良好话题。如果这些话题是你最感兴趣和最有经验，而一个女人对这些东西没有表露兴趣的迹象的话，就可能很难和她产生联系感。

她可能不一定要直接对你的其中一个优势话题感兴趣，但是可能她对某些相关联或者相类似的东西感兴趣，如果你喜欢运动，她可能自己不去参加任何运动但也许她经常去健身房，这也是打着健康和健美的旗号的。你就可以通过利用运动话题来展示社交价值和给予赞美。

留意优势话题不是你唯一能用来你筛选女人的东西，但它们却是好的开始（but-they're-a-good-start）。一旦你通过使用几个优势话题建立了一点吸引，你就可以问她与你没有优势的东西相关的一些事情，来看看她是否符合你之所求。例如，法律不是你的优势话题，但是我想找一个作为成功律师的女人（因为这通常意味着她很聪明，博学的，受过良好教育的，表达能力强和有抱负的）。所以尽管我不会运用法律的话题去建立吸引，但是我会用它来给她一两个赞美。

搭桥

搭桥就是你进入优势话题的方式（或者你走出死角——我们将在后面加以讨论——的方式）。在性质上与爱情体系中的过渡类似，你可以运用两种主要的桥梁类型。

第一种是逻辑桥梁。是指你在两个话题间寻找逻辑的，功能性的的连结。例如，问一个女人她是干什么的，她平时去哪玩，或者她是否喜欢跳舞，这都是逻辑桥梁。

第二种时情感桥梁。是指你在两个话题间寻找情感的连结。例如，问一个女人她是否喜欢她的工作，她在业余时间是否做任何冒险的事情，或者她为什么喜欢跳舞。在这些情况下，你是在通过寻找和她类似的感受来连接话题，尽管引发你们感受的原因可能是不相同的。

你可以运用两种问题和陈述，单独使用或者联合使用来形成逻辑和情感的桥梁。当你知道你已经展示了更多一点的社会价值以便她放开自己时，陈述一般会更为有效（尤其如果在一开始她看起来对于放开自己有点犹豫。）

看看下面的例子。逻辑桥梁（问题）：你是干什么的?

逻辑桥梁（陈述）：你看起来像……你是个律师。聪明，严肃的打扮，笔直的姿势，在法庭里眼睛看起来仿佛能够杀死人。

情感桥梁（问题）：你喜欢自己的工作吗?

情感桥梁（陈述）：你看起来像个喜欢自己做的东西的人。我觉得这很棒。很少见到真的能做自己喜爱的事情的人了。

死角

当你运用桥梁时，你是在试图将谈话引入到你的优势话题中去。偶尔你会撞到死角，也就是你对其了解得非常之少的话题（与优势话题相反）。

例如，你问一个女人她准备做什么，她回答是“购物，”那就是一个死角话题。停留在这个话题上，例如，问她要买什么或者她是否经常购物，会马上无话可说。相反，如果你对时尚感兴趣（假设她是出去买衣服），这实际就可以将你导向一个优势话题。

但是假设它对你是一个死角。你需要去聊一些更有趣的东西，但是如果你仅仅是用“哦，你还会做其他什么事情？”来终结这个话题的话，就会导致社交尴尬。

所以，你需要和她进行关联（relate-to-her），以致刚好足够能润滑谈话的车轮，然后再桥接开（Bridgeout）（如果顺利地话，过渡到其他更加有趣的东西）。如果你能直接桥接到一个优势话题，很棒；不过不能，只要将谈话路线转移到下一个谈话领域（(换句话说，从情境过渡到工作或者由工作过渡到休闲）就可以了。

注意，如果你在谈话中已经聊完了情境、工作和休闲领域，但是还没有能够进行一个优势话题的话，那么久很难进行一个很棒的谈话

了。如果这常常发生，可能你需要致力于桥梁的训练了。

关联（Relating）意味着以一些方式来接受她的陈述，也许是说些你能够说的与此相关的话——你与此相关的经验，你朋友的对此的经验，或者甚至只是你听说过的和此相关的东西。

例如，我对艺术所知甚少，但是如果一个女人在谈话中聊到艺术（因为我问她是干什么的的，她回答说是搞艺术的），我就能够用以下谈话去对她进行关联：

哦，很酷啊。我的一个朋友很喜欢艺术，刚在这里买了一个小的画廊[关联]你喜欢你做的事情吗[桥接开]

有意思。这很有意义——你看起来像是个有创造力的人。我喜欢这种人[关联和一点点筛选]。那么告诉我，你喜欢玩什么，我意思是当你不画画的时候[桥接开]

很好。我在学校从来没有对艺术很感冒[关联],但是最近i我突然醒悟到我需要锻炼下我的创造力[桥接开]。我是做市场营销的，所以我一次一次地需要做头脑风暴和思考一些新的东西。我发现这很具挑战性，但是同时，也非常有趣。

如早先所说的，优势是相对的。所以如果你认识到一个女人在一个特定的话题上比你更具优势，就要考虑对她进行关联，以便在你桥接开之前，刚好足够能展示你在这个话题上具有一些社交价值。

投资均衡

很多男人犯了过分努力来打动女人的错误。我甚至见到那些宣称自己“擅长和女人打交道”的男人成百上千次地犯这样的错误。当你过分努力地向人们证明自己的价值，就让他们感到你是在寻求他们的认同。有些男人一开始几分钟跌进了过分骄傲和风趣的陷阱，他们没能够给她一个机会去稍微聊下和关联下她的世界。

相反的，很多男人犯了相反的错误，即没能够足够努力去打动对方。他们一个接一个地问问题，忘记了去聊及他们自己和向女人展示任何关于他们自己有趣的事情。他们过分努力地去试着关联她，并且没有足够积极地（proactive）去展示他们自己的社交价值。

你应该尝试在谈话中获得我所谓的“投资均衡”。这是指你将交谈导入到一个良好的轨道里，在这里能让她随后变得放开一点，让你能展示一些让她感兴趣的社交价值，而这能让她更加放开一点，以此类推。以此方式，你们两人都向谈话逐渐地增加投资的额度，来确保谈话对你们两人都是有趣的，而且你展示出她感兴趣的那些社交价值。

例如，如果你喜欢跳伞并问她是否喜欢极限运动，在你准备讲述你的跳伞故事之前，你需要查看她是否对这个话题感冒（也许她告诉你的答案是肯定的，她喜欢极限运动，或者evenjust是肯定的，她喜欢冒险并且有时候想去尝试跳伞）。如果她是一种书呆子的类型并且一点也不喜欢极限运动的话题，如果你去讲一个很长的跳伞的故事的话，你就是在过分努力地打动对方。

当我的朋友和伙伴，爱情体系的导师，MrM,众所周知的通过白天的搭讪把到了一个花花公子的玩伴（你可以在这里读这件事的完整版

本），他向她提到他在伦敦开了一家夜总会营销公司。这个价值和她相关，因为她就涉足营销产业。如果他向一个当画家的女人提到这个，而她对夜总会的生活不感兴趣，这就会有小得多的效果。

要想精通于投资均衡，需要花时间做大量练习。展示你有足够的价值和过分努力去打动对方之间，只有一线之隔。思考这个问题最简单的方法是，当你问一个女人问题时，在问更多的问题前（换言之，在要她对谈话做出更多的投资前），你一般应该做出一些展示相关价值的陈述。

如果你只是问问题而不聊聊你自己，你可能就不能展示足够的相关的价值。如果你做了大量的陈述，而她很少说什么，你就可能是过分努力地去打动她。让我们看看一个例子，例子中里就是犯了没有展示足够价值的错误。Michael:你看起来不像附近的人。你从哪里来的?

Katie:我从加拿大来的。

Michael:加拿大?酷!你来这里做什么?

Katie:只是来度假。

Michael:酷!你喜欢这吗?

Katie:是啊，还可以。

Michael:很好。你一般平时玩什么?

Katie:不好意思，我真的得走了

在这个对话中，Michael没有提供任何相关的价值或者展示他对事物任何见解，幽默感，或者任何相关的生活经验。Katie不得不为自己找个借口，而不是向别人解释说她没有看到任何价值。

让我们看看一个例子，例子中里就是犯了展示价值时过分努力的错误。

Michael:你看起来不像附近的人。你从哪里来的?

Katie:我从加拿大来的。

Michael:哦，酷。我的前女友就是加拿大的。我去年在加拿大滑雪的时候认识她的，她当时正在照相。

Katie:哦，酷。

Michael:是的，这会确实有点意思。我真的很喜欢滑雪-Ireally-love-snowboarding–我正在为了参加今年的欧洲冠军赛而训练。

Katie:哦，那很酷。

Michael:是的，这很辛苦，尤其是因为现在训练很忙-顺便说一下，我还是一个管理顾问。但是在生活中做任何事情都要付出牺牲，你知道吧？对了，你下次想出来和我喝点东西吗?

Katie:哦多谢，但是我已经有男朋友了。

在这个对话中，Michael过分努力地去展示价值，在没有等待看看Katie是否感兴趣之前就告诉对方大量关于自己的细节。当你叫她出去时,她给出了一个礼貌的借口来逃离。

最后，让我们看看Michael做得正确的例子，展示了足够的相关价值从而让

Katie放开自己并变得被他吸引。

Michael:你看起来不像附近的人。你从哪里来的?

Katie:我从加拿大来的。

Michael:棒极了！我喜欢加拿大人–我发现他们是全世界最友好的人。你在伦敦做什么呢?

Katie:哈哈，是的，加拿大人是很棒!我是来这和朋友度假。

Michael:度假，是吗？我觉得你只是来这里和可爱的英国小伙子约会。你目前为止觉得英国男孩子怎么样?

Katie:哈哈，也许我是的！这里很棒，我喜欢着。这里的人特别友好这么有很多事情做。比我们那里安静多了。

Michael:这就是伦敦很美妙的地方。你在这里几乎可以做任何事

情。但是它又是一个国际性的城市；你可以在这里结识来自世界各地的人们。那么告诉我。你平时都喜欢玩什么？

留意Michael做出了刚好足够的价值陈述来强化讨论的线索并将谈话导向彼此都感兴趣的话题——在这个情况下，就是结识来自不同文化的人和伦敦是什么样子的。

能够构架和引导话题，通过用正确的相关性和准确的比例来展示你的社交价值，这是一种需要时间去掌握的技巧。如果你掌握了它，这样做本身就展示了社交的智慧。

章节摘要

谈话计划是一种和女人在五分钟之内就能非常有效地建立吸引和筛选的方法。当你在白天最初结识一个女人时，你应该经历的谈话地图的三大领域分别是情境（现在发生的事情），工作（你和她做什么工作）和休闲（你和她闲暇时做什么）。

运用谈话题图，你应该将谈话导向优势话题，即你非常有见识的话题。运用这些优势话题来建立吸引（通过做出陈述）和筛选（通过问问题和给出赞美）。

你可以运用逻辑或者情感连接来桥接不同话题。在你开始对某个特定话题聊很多之前，你要确保记住弄清她对这个话题的投资度如何。

如果你进入死角话题，就要将它们桥接到你的优势话题上去。

第十章 舒适感

章节提要

什么是舒适感

白天约会中的舒适感

分享与共鸣

身体舒适感

逻辑舒适感

舒适的信号

什么是舒适感

在同一个女人建立了吸引和筛选之后，情感发展的下一个要考虑的阶段就是舒适感。

舒适感是指你们彼此间真正“了解”的阶段。这意味着相互对自己的生活开放和分享信息。举个例子，它包括分享关于你经历，爱好，未来目标，朋友和家庭的信息。

大部分对《灵丹妙药》和爱情体系方法论不熟悉的人犯了马上进入

到舒适感阶段的错误，他们忘记了吸引是舒适感的前提（the-prerequisite）——如果你没有向一个女人展示任何社交价值，她就没有理由想对你放开自己和向你分享有关她的信息。

舒适感阶段对让一个女人感觉同你上床感到舒适是起决定性作用的。它向女人表明你是理解她的，因此她和你一起的时候就更可能让她感觉愉快。不管你对一个女人建立的吸引或筛选如何，一般而言你仍然需要一定程度的舒适感来取得进展。

在本章中，我们会考察关于分享和共鸣的关键法则，而它们则是舒适感的核心，同时研究是舒适感营造中的身体和逻辑方面的问题。首先，让我们来看看舒适感应如何适合于白天约会的。

白天约会中的舒适感

记住爱情三元模型中的三个部分——情感，身体和逻辑发展——应该同步发展。就舒适感营造而言，你需要同女人处于一种环境中，即你们有充裕的实践和不受外界的干扰，以便能够彼此做出分享。在变天约会中，这一般意味着去安排一个约会。

它可能是一个你建议并在晚些时候相聚的约会，或者可能就是一个即时约会（即在你结识一个女人并和她聊天的几分钟后，你和她继续的一个约会）。这就是逻辑发展的关键部分，我们会在下一章里详细讨论。现在，要意识到你对舒适感的营造的大部分需要在约会中完成，而你和一个女人的首次见面和交谈则应该专注于吸引和筛选。

（注意，在我概括在谈话地图的流程里，已经内在地包含了一定程

度的舒适感，这主要是因为它需要去聊那些你充满激情的东西——同样会在本章看到，这对于舒适感阶段也是重要的。但是，谈话地图主要的目的不是舒适感，而是展示你的社交价值和对她认同，从而让她希望花更多时间和你呆在一起。）

当你进入舒适感阶段（当你进行约会时），你的焦点应该转移到更情感化的话题，和她分享你的看法，营造和谐感。在这个意义上，舒适感是向她少展示社交价值，而多分享下彼此的情感价值。

同样要记住，处于舒适感阶段并不意味着不再需要做任何吸引或者筛选的工作。完全相反：当你经历舒适感阶段时，你需要保持对吸引和筛选水平的“补给”。你不能够将情感存在银行里。所以记得除非你能够保持情感发展，否则她的感受会回复到之前的状态。

当你对女人建立了吸引和筛选之后，舒适感会让你们的交往向雪球一样越滚越大。在你和一个女人上床之前，可能需要几个小时去营造舒适感。这可能会发生在一次见面上，第一次约会上，或者要跨越几次见面的过程。

最后，不存在针对和女人发生关系所需要时间的刚性和严格的法则。最主要的问题是要确保当你发更多时间和她相处时，你要逐渐地推进彼此的交往。我们会在本书的下一部分详细地讨论身体和逻辑发展。

分享和共鸣

分享和共鸣是舒适感的基础。一个女人想去了解她是否能够向你分

享生活里的细节和她对你的感受，以及你是否能理解她。她还想知道你是否能对她做到同样的事情。

她越能和你分享，她就对你感到越舒适。所以它对于让她更为放开自己是有好处的。换句话说，能让你问更多的问题和对她了解更多。深入事物的表面，真正尝试将她作为一个人来了解：在生活中，她的激情何在，她的动力，雄心，欲望，思想以及经验如何?

概而言之，如果你专注于和她相关的情感话题，你就能建立更强大的舒适感。例如，如果她对自己的工作有很强烈的感情（不管是给她好或者坏的感觉），通过和你分享这个话题，她就能对你感到更多的情感投资。相反而言，如果她没有为工作所困，而是对于在业余时间做的东西感到激动，那么她的爱好和兴趣可能就是更好的话题。

下面是对于舒适感一些很好的话题：经历和工作爱好和兴趣（例如，运动，旅游，音乐，电影，阅读，艺术）生活目标和抱负朋友和家庭个人历史（例如，她在哪里长大，之前的工作，教育经历）

当一个女人和你分享这些东西时，你应该尝试和她共情并分享你自己相关的经验。当你向一个女人（或者就此而言，向任何人）进行关联，为了进行共情，从逻辑的角度来说，你不一定要体验过相同的东西。相反，更重要的是识别她们所说的东西的情感内容和对其进行共情，分享一些让你们有共同感的东西。

例如，如果一个女人同你分享说她喜欢骑马，因为她热爱自然，而且当她骑马时可以给她一种自由的感觉，你自己不一定要骑过马才能去关联她。也许你在一个阳光灿烂的日子里，or-put-the-top-down-

on-your-car在骑摩托车时体验过一种类似的感觉，就可以运用这个来关联她的经验。

如果你不能够对某件事情进行共情——例如你结识一个会计，你在这个领域你觉得自己没有任何东西可以去进行关联——然后你可以尝试在这个话题更深入地去发掘或者跨越到其他你能够发现任何可以进行共情的东西的话题。将会计作为一个例子，这里是你如何在职业这个话题进行更深的挖掘来发现你可以进行关联的东西方式：

Amanda:我是一个会计。

Jeremy:非常酷。你觉得最享受这个职业的地方是什么？

Amanda:恩，不是特别享受！!混口饭吃而已……

Jeremy:哈哈，好的，那么告诉我，你梦想的工作是什么？

Amanda:恩……，我曾经总是梦想成为一个歌手。

Jeremy:那太棒了。想象一下在一艘游轮上=唱歌然后环游世界。那是很棒的事情！你想去哪里旅游？

以下给出一个转移到其他话题的例子；在这个例子中，从职业到爱好，作为一种发现可用于关联的东西的方法：

Amanda:我是一个会计。

Jeremy:非常酷。你在工作之余会去做什么呢?

Amanda:恩我喜欢同朋友一起出去玩。购物，我猜。

Jeremy:当然，我也喜欢同朋友一起出去玩。但是让我们这样说吧，如果你明天休息，我给你一百万让你去做任何你想做的是亲通过。你会去做什么?

Amanda:哈哈我觉得我会去度假。去夏威夷。

Jeremy:那太棒了。我有一个在夏威夷的朋友，总是告诉我那里有多么漂亮。

我觉得哪天我要去那里拜访她和出去玩玩。

你不要总是赞同一个女人说的所有事情或者就她的某一经验去分享看法。我通常对于我结识的女人会产生分歧并花时间和她们相处。但是我很少说“你错了”来否定她们的情感。相反，我说些这样的东西，“我理解你，”或者“这是一个有趣的观点，”然后再说出自己的它的看法。用这种方式，即使你对于某件事情你们可能有不同的看法，但你们都可以在一个情感层次上彼此共情。

当你花更多时间和一个女人相处，十有八九可能是在你初次结识她之后安排的一次约会上，你应该尝试在一个更私人化地水平上了解她。这意味着在情感话题上更加深入，例如去了解她的价值观和生活抱负。以下给出一个例子，告诉你如何逐渐地让一个女人越来越向你敞开心扉:

John:告诉我更多你要在芝加哥要做的东西。你在那里也要做会计吗？Sarah:我还不是很清楚。也许吧。有时候我也不太清楚自己想做什么。

John:我觉得很多人在他们人生的某个阶段是会这样子的。这就像是一个连续的过程，去发现你真正想要的东西并剥离这个世界让你觉得自己想要的东西。在生活里什么对你很重要?

Sarah:我猜是我的朋友和家人。我喜欢做新鲜的事情，尤其是那些充满活力的东西，好像运动和跳舞。我很喜欢烹饪，但是我不确认我是否能成为一名厨师。

John:很好，芝加哥是一个很好的学习的地方。那里有一些很出色的烹调艺术。我一个最好的朋友是那里的厨师他总是会用一些很棒的食物来招待我。What-do-you-feel-is-stopping-you-from-being-a-chef?

Sarah:我不确定。我已经当会计很长时间了。但是这很无聊，你知道吗？收入挺不错，但是我已经不对这有激情了。想成为厨师的念头是这样让人兴奋!

John:确实是！我很喜欢一些厨师挑战秀节目，并且觉得很有趣。他们能够对付一些最奇怪的配方让人惊奇。最后看来，学习任何新的专业都需要努力工作和花时间。当然去学习新的东西会有些奇怪，但是如果你继续现在做的事情你会变得不开心。换句话说，学习一门新的行当可能会感到陌生，但是你可能会享受这一过程并且在几个月之

后变得更加快乐得多。

Sarah:我觉得你是对的。我应该去做。John,和你聊天很轻松。我不敢相信我这是今天在公园才认识你的。

John:恩，我很高兴能和你聊天。在伦敦有很多长得好看的女人，但是很难遇到真正充满激情，智慧和成熟的。我觉得冒风险去结识你可能会很好相处的人，这是很重要的。这对你的工作也是一样的：去尝试厨师也许是有风险的，但是去尝试发现比总是去想知道什么会发生要好得多。

看John是如何问Sarah问题来发现她更多的东西，引导谈话到例如生活目标这样好的舒适感话题。他反过来向她分享自己的经验，想法和感受，从而鼓励Sarah更加地放开自己。

Sarah感到和John聊天很舒服于是给他了一个很好的赞美。他作为回报强调了为何他喜欢她——让她感觉到如果她和他上床的话，并不是他搞定的另一个女人而已。舒适感指南当你能够更好建立舒适感时，这里给出一些你需要记住的原则：尽可能的让谈话积极。不要去聊你生活里消极的东西，如果她去聊对她来说消极的话题，和她共情但是和缓地将谈话引导到更为积极的话题去。

当她向你放开自己时，不要骄傲，失格，逗弄或者取笑她。这些东西在吸引阶段时有用的，但在舒适感阶段却会有妨碍（尽管如果你发觉你的吸引水平在下降，小剂量地使用它们在加强吸引方面可能是有用的）。

不要害怕展示一点弱点（只要它后面接着而来讨论的是积极性）。例如，“我有恐高，这让我感到自己是个失败者”是不好的表达，但是“我非常恐高，所以明年我预定了一个跳伞旅行，我就能克服它。”则是好的表达。

不要比她更加带有感情。你应该试图引导她向你放开，然后你自己放开相等的程度。如果你开始滔滔不绝地向她述说你的感受，大大超过她对你述说的，就可能真地会让她失去兴趣（a-real-turn-off）。

第十一章 身体升级模型

本章概要

- 什么是身体升级?
- 白天约会中的身体升级
- 身体升级的步骤

什么是身体升级?

在本书的上一部分（情感升级）最后，我们看到了如何和女人建立亲密的情感。但是如果你想和女人上床的话，你同时也需要身体和逻辑（空间）升级。

身体升级意味着和女人身体上有更亲密层次的接触；比如说和她接吻、和她睡觉。逻辑升级是关于孤立她（把她和她的朋友们分开）然后去一个比较私密的地方，一个你们可以一亲密的地方很自然的可以看到，这个做好这两个升级是有挑战性的。很多男人想要和女人接吻、想要约她出去的时候感受到被拒绝的恐惧。在本章节中写的步骤是非常直接的，真正的挑战是你是否能克服你的焦虑、有勇气“冒险”和女人升级。

如果你建立了吸引，筛选和舒适，一个女人期望你和她升级。事实上，如果你不这样做，你对她的吸引力会减少。相反，如果你试着和

女人升级，你没有成果–也许她拒绝了你提供的咖啡说“我现在不能”–你对她的吸引力增加了，因为你有胆量去领导、有胆量去尝试升级。她甚至可能对你感受到相当多的吸引，但是这还不够–所以你需要花更多的时间和她去建立吸引、筛选、舒适。

白天约会中的身体升级

在《灵丹妙药》中所描述的身体升级和逻辑升级极大地适用于白天约会，就像适用于酒吧、夜店一样，但是一个主要的不同要记住的是:

Solievil注：夜店里快速 KINO不适合白天游戏。夜店能量高、有诱惑的氛围，而白天不一样， 不要成了色狼!

在你和她开始约会之前，身体接触程度要保持轻微

在夜间的场地，高层次的接触是被接受和认可的。但是在白天，过多的身体接触会把女人吓坏的。当然这不是说你不应该触碰女人。用社交触摸（在一些场景，用友谊触摸）是一个非常好的主意，你应该在和她约会时采用亲密的身体升级。

身体升级的步骤

一个惊人的事实是，女人和男人吸引喜欢性爱，但是从见面一直到性爱的过程女人却和男人有不一样的喜好。作为男人，我们倾向与逻辑化，实现计划，然后按照逻辑步骤；比如“我们相互喜欢，然后我们一起回家，然后我们上床”。而女人喜欢事情自然发生。

身体升级的秘密就是使步骤变得尽可能的小。如果你3个小时没有碰她，然后忽然在约会结束后想要亲吻她，她很可能会感到惊讶并且退缩。另一种情境，你坐在她旁边，慢慢地触碰她的手，她的手臂，她的头发，一点一点。几个小时候，和她接吻就变得非常地自然了。

第二个部分就是你升级一步，你要测试她是不是准备好这样了。当然如果你建立吸引、筛选和舒适，那么女人就被你吸引住了，但是除非你尝试，你永远不会100%知道她是不是准备好和你升级了。所以尝试升级一小步，看她反应。

如果女人让你触碰她，没有反抗，那么肯定是绿灯了。如果她缩回或不属实，那么就慢下来一会儿，集中注意到情感升级上（吸引、筛选、舒适），等一会儿再尝试。

当你在身体升级的时候，你会感到焦虑–你可能会想“要是她拒绝我怎么办啊？”“要是她生气了不喜欢我了怎么办啊？”事实上，当你和一个女人讲话并且展示价值后，女人希望你升级。你不升级其实更糟糕–因为你没有自信来领导女人升级。有无数次女人拒绝了我的升级，但最后我们还是上床了。

升级的4个步骤：1社交触摸、2友谊触摸、3浪漫触摸和4性触摸。我们在爱情体系模型章节已经介绍了，现在让我们来看看具体的细节，还有在白天约会中如何运用这些。

1社交触摸

你应该在白天接近女人后马上有社交触摸。和她握手，交换姓名。除了握手，还有一些程度轻的触摸可以用：比如在和她谈话过程中时不时地触碰她的手、她的前臂、她的手肘、肩膀。这种程度轻的接触可以让她习惯你的接触。

轻程度的触摸可能会比较难掌握，但如果你用的话，这是非常强大。这里有一些你和她说话时进行轻程度触摸的例子：

哦，天哪，我必须告诉你今天发生在我身上的一些事情，实在太疯狂了

【触碰她】

我知道不是每个人都会像我一样做这个决定，很多人建议我不要冒险。事实上【触碰她】，我这样做我更开心。

萨拉，你对生活的热情让我感到难以置信，我喜欢这样的你【触碰她】

2友谊触摸

友谊触摸，比如亲脸颊或拥抱，这个在你和女人建立起一定的舒适感后用是非常好的。

这个也许在刚开始见到女人的几分钟只能不会发生，但是你可以在社交触摸后升级到友谊触摸

在一些例子中，你和女人发展很好，然后离开时和女人拥抱一下非常自然，那么很好。但大多数时候，建议你在和女人开始约会后再用。

3浪漫触摸

浪漫触摸，比如抚摸她的头发，握着她的手，应该在你和女人在一个私密的地方时才用。

在一些情况下，在白天接近女人时，女人允许你做这些事情–可能甚至是轻吻她的嘴唇–但是这有时会降低你最后和女人上床的概率，尤其是你还没有和她建立起足够的舒适感的时候。大多数时候，最好还是等到你和她约会的时候再用浪漫触摸

在和她约会的时候，试着在沙发或这其他可以做连着做好几个人的东西上坐在她旁边，而不是分开的座椅。明确地不要坐在她桌子对面。你需要在身体上更接近她，然后再谈话过程中坐得更近她。

开始的时候，温和地在她的手或手臂上做一些温和的触摸，然后渐渐延长时间。如果她没有抵抗或退缩，那么触摸她的发尖或把她的头发撩倒耳后。

如果这样做女人都没有抵抗，她很可能在想着亲吻你。慢慢移动，如果她没有后腿或退缩，那么亲吻她的嘴唇。

然而，不要亲太久。马上退回来，然后继续谈话。如果你和她亲密太长时间，这就消耗了性张力，那么当你尝试逻辑升级时，她就不会

感到和你回家会很兴奋。有时，你甚至都没有和女人亲吻就带她回家了。

《灵丹妙药》有章节提到了亲吻的技巧，我强烈推荐。

4性触摸性触摸（包括任何超越接吻的东西）应该只在你和女人在私密的地方时发生。从这里开始，这是关于激发她的身体欲望，然后脱掉衣服一起亲密。

记住，领导和升级是你的责任。不要等她脱掉衣服和你上床。用亲密的触摸开始，比如热吻，抚摸她的胸部，揉动她的大腿。

等她欲望来了，那么你开始脱掉她的衣服，还有你自己的。这不是一本关于写性的手册，所以，接下来靠你自己了。

本章摘要试着和女人升级不会减少你对她的吸引力，反而会增加。

升级的4个步骤：1社交触摸、2友谊触摸、3浪漫触摸和4性触摸。在白天打开女人时，你主要集中在社交触摸一旦你开始和女人约会，你可以做更多的友谊触摸、很可能还有一些浪漫触摸当你和女人在一个你们俩可以上床的地方是（经常是你或她的住处），你可以做更多的浪漫触摸、和开始性触摸。

第十二章 逻辑升级

章节概要

- 什么是逻辑升级?
- 白天约会中的逻辑升级
- 传统约会
- 即时约会

什么是逻辑升级?

逻辑升级描述的是你和女人从一个地方到另一个地方的计划、实施还有控制。记住，身体升级是怎样的，她想要从一个到另一个升级是自然的。逻辑升级也是同样的。

如果你想要她从刚刚见到到和你回家，这是一个非常大的跳跃（当然不是不可能事件）。更可能的是，一系列小的逻辑升级，这样让升级自然。

白天约会中的逻辑升级

白天约会和晚上逻辑升级的最大不同是：女人更不太可能有空让你进行逻辑升级（空间转场）

当你和一个女人在酒吧或夜店遇到是，你知道你在干什么你有一个合理的机会带她回家过夜。在白天，立刻带她回家可能性不大。更有可能是，她有很多事情马上要做。所以，大多数时候，你不得不设定一次约会，还有要她的电话号码。

总的来说在白天约会中主要有两种逻辑升级：传统约会和即时约会。让我们来看看细节。

传统约会

一个事实是你在白天遇到的大多数女人都忙着购物，做事情，在去朋友家的路上或者其他什么的。如果你遇到女人有空让你进行逻辑升级的自然就太好了，但大多数情况下是不可能的。

大多数时候，所以，你需要安排另一次约她见面的时间，和她聊一下具体细节。电话号码不是目的

Solievil [依华]注：这个非常重要！要电话号码不是目的。论坛里有太多人接近女人就是为了要号码，要了号码就走开了，这是一个极大的误区！）安排约会升级才是你的目的

比较理想的是，你和一个女人在一个晚上见面，一边喝饮料一边聊天。晚上见面喝杯饮料是低风险的，而且允许发展亲密关系。第一次就一起吃晚餐对大多数人来说就太过了，还有看电影的话你就不能在约会中和她一起交流了（没机会升级情感了）。

所以，如果你在白天接近一个女人，和她有一段几分钟的不错的对话–在这段对话中你建立起了一些吸引和筛选–然后你问她是不是愿意和你去喝一杯。强调的重点是你想和她多聊聊，而不是你想要“带她出去”或“请她吃饭”。

最简单的方式约女人出去就是用筛选，然后接着一个逻辑升级建议。比如：我真的非常享受刚才和你的几分钟的对话，你觉得我们出去喝一杯，多聊聊怎样?

和你聊【你们一起聊的话题】感觉太棒了。有时间我想多和你聊聊，我们要不现在去喝杯咖啡怎样?

我觉得你是那种我可以很好的一起交流的人。如果你这星期有空的话，我们一起喝一杯聊聊?

如果她同意了，那么安排一个粗略的时间、地点。越快越好，比如她今天晚上有空，那就非常理想。如果不是，看看她什么时候晚上有空。然后要她的号码，这样你就可以在约会时间将要到的时候再和她确认一次。

如果我感到当我约她的时候她似乎还没有对我有足够的舒适感和吸引，我可能建议一杯咖啡或饮料什么的，而不是仅仅建议喝一杯，来看看她是否上钩。有一些你遇到的女人可能不会同意喝一杯聊聊什么的，但是可能会同意和一倍咖啡，因为这样的投资比较少。

如果她委婉地拒绝了，那么感谢一下你和她的对话，然后继续找下一个。这非常简单。想要成为一个把妹达人，你需要意识到有时候一

个女人可能就是对你没兴趣，或者对你有兴趣但不会和你见面（也许她有男朋友了或者她最近太忙了）。外面还有很多女人，没必要吊死在一棵树上。

即时约会

即时约会就是你遇到她以后马上就和她花更多时间在一起，而不是像传统约会一样再另外安排一个时间见面。即时约会可以是你和她一起在一条街上走一会儿，请下来喝杯咖啡，去附近的酒吧或者回到你的地方。

如果你和她都有时间的话，即时约会非常棒。在傍晚接近打开女人然后即时约会会非常不错，这时女人更有可能有空和你一起去酒吧，她们刚下班，或者放假。

一些关于即时约会很重要的要记住的是：问逻辑问题比如，“你今天在干什么？”还有“你今天晚上打算干什么？”

来看看她是否有空。她越是计划满满，你就越是没机会和她马上即时约会。

你的逻辑升级越小越好。比如从咖啡店到你的家里就是一个非常大的跳跃，但是从咖啡店，酒吧，打的去旅馆，最后走5分钟路去你家就是自然多了。

让这看起来像是自发的冒险。这不应该像是你早有计划，你经常这样做。避开这个的方法是真的不要设定好逻辑升级计划。变得有创造

力还有做你喜欢做的而不是创造完美的逻辑顺序。如果你想要去一个你认为对你们两个人来说都非常有趣的地方，那么就去那里。

当你建议去某个地方的时候，在你的谈话中加入一些筛选，然后建议很小的下一步这样你们就可能更加了解对方。大的步子（比如，回到你住的地方），加入一个“出去”这个词会是一个好主意，这样她就不会感到压力山大。比如你邀请她去你住的地方，你可以告诉她你等下会给她叫出租车或者陪她一起去车站的。

这里有一逻辑升级的例子：我非常享受和你的对话，你要去哪里啊？我想和你多聊一会儿这样我们就可以更多的了解对方。

你看起来是个很不错的人。你现在打算做什么？没事？那么我们去喝杯咖啡聊聊怎样？这边角上就有一家。

我真的不敢相信我一小时前刚刚见到你，而现在我在和你喝咖啡了。我觉得我和你有好多共同点。你有什么想去的地方吗？没有，让我们去其他地方喝一杯吧–我知道附近有一个很不错的酒吧。

我住的地方有一杯不错的酒，你想要一起去喝一杯吗？我等下会陪你一起回到车站的。

本章摘要

在白天和女人见面5分钟后，你既可以安排一次传统约会，也可以是安排一次即时约会。即时约会只有在你们两个人都有空的时候才行，所以大多数情况下，你安排的是传统约会。

比较理想的是，安排一次近几天在晚上的传统约。安排在酒吧或一起喝一杯。不要安排那种别人建议你的一起吃晚饭、看电影什么的。

第十三章 案例研究

假如你已经懂得了如何在白天和女人在情感、身体、逻辑（空间）上升级，那么让我们来看看一些把这些都结合起来的案例吧。

阅读下面两则故事，男女不同的视角，然后看看你能从中学到什么。如果你把你从这本书中学的运用到现实中的话，下面故事中所发生的也会发生在你的身上（下面两则故事是我所经历过的经典情境）。

在两则故事之后，我会加入一次我本人的故事还有一则我朋友的白天把妹的故事。

祝看得开心。

约翰和莎拉–约翰的故事

我在街上也到了莎拉–她从我身边走过，后来我知道她是打算去和朋友一起吃中饭。她是如此地迷人，我叫住了她，想要更多的了解她。我们后来开始了一段非常有趣的谈话，是关于到她到西班牙旅行做厨师的事也谈了其他一些事。我感到非常地震撼，她是一个魅力、有理想、独立、热爱生活的女人。这正是我所喜欢的女孩子，我知道她值得我更深入的发展。

谈了大约10分钟后，似乎她想要结束对话–哦，对，我忽然想起她说过她要和朋友一起去吃中饭。她非常地急，所以我没有和她继续交

谈，我告诉她我觉得她非常地有趣，而且我希望有机会可以找个时间和她一起喝杯咖啡什么的。她觉得这个想法不错并且告诉我她明天晚上就有空。我明天晚上也有空，所以我们交换了电话号码，我告诉她到时候会发短信给她的。当他晚上我发了短信给她“今天有没有其他男人在街上和你搭讪啊？●▽●期盼明晚的见面”这样来取笑她，也让她在那天后来想想我。第二天我们在我居住地附近的一个酒吧见面，我们很处得来。我们都喝了点酒，然后我带她到了另一个酒吧，我认识那边的经理。我和他谈了会儿，弄了些喝的。我看着她，听她讲话，我发现我想要和她一起上床。她人真不错而且蛮有趣的；她打开心扉告诉我她人生中想做的一些事还有对她来说所遇到人的哪些东西是重要的。

她完全符合我高质女人的标准，所以我邀请她去我住的地方喝杯咖啡，并且告诉她等下会给她叫出租车的。她后来不需要叫出租车回去，那晚我和呆在了一起。

约翰和莎拉–莎拉的故事

我急着去见我的朋友吃中饭，然后我感觉到有人拍了拍我的肩膀，和我说“抱歉”我转过身去，看到有个男人站在那里，眼睛睁得很大，好像是他看到了什么令人吃惊的东西似的。他跟我说他很喜欢我的搭配还有我走路的方式。我感到非常地吃惊–我从没遇到过一个男人（尤其是像他这样穿得有型的）在街上这样叫住我。

我开始问我一些问题，关于我是做什么的我喜欢做些什么。他是如此的放松、自信，而这让我也感到可以很放松和他谈谈我自己。很奇怪，虽然他认为我很迷人，但他似乎在试着搞清楚自己是否喜欢我。

一般，大多数其他男人都会直接想要来泡我，尤其是在夜店的矢耦，还有试着通过告诉我他们的工作是多么好，他们是多么有钱来给我留下印象。

事实上，我刚开始的几分钟里不是很了解他。他让我发笑，如此自信，泛泛而谈，我甚至没有想到要问他是干什么的，是否是单身，或者其他什么的。我感到我被他吸引了。

我不得不走了，所以我们简单的约了下次见面，他要了我号码。我也不知道这之后应该期待些什么。我所知道的是，他是个玩家，他经常这样做。我想他很可能不会打电话给我。然后我当晚收到了他有趣的短信，太有趣了，我开始期待再一次和他见面。当我们第二天见面的时候，他还是那么有趣、有魅力，事实上是更多。我可以说他是一个在自己的生活中拥有选择和自由的人，他对我高度评价–不断赞美我，太让我开心了。

我真的被他吸引了，我喜欢他能叫我去他住的地方。我不想被人觉得像个荡妇，然后他建议去他家喝杯咖啡，然后会给我叫出租车的，真好。当我们坐在他家的沙发上，我可以感觉到性张力在这几个小时内不断膨胀。他在和我说话，而我一直看着他的嘴唇希望他会亲吻我。然后他伸出收来，抚摸我的头发。

最终，他靠了过来，我们接吻了，一开始轻轻地柔软地。然后他拉着我进了他的卧室，我在那里度过了整个夜晚。我非常想要再见到他，但他没有打电话给我，我不会不安的。我从没有有过像这样如此美好的约会，他是一个有魅力的情人。

拉维和安娜–拉维的故事

我在书店遇到了安娜。我真正看烹饪书籍区的时候看到她在另一边，在旅游书籍胖i版。她看起来就像是一个天使，所以我走了过去，赞美她的头发非常漂亮。她人很随和然后我们开始谈她是从哪来的–后来知道她是刚从挪威搬到这边来的。

我们谈了些搬到不同国家的事，谈了谈她对伦敦的印象，还有挪威人和英国人有什么不同。这太有趣了：他告诉我一个挪威男人不会像我一样走过来和她搭讪。我取笑着告诉她我之所以接近她是因为她在偷偷地观察我，我打赌她经常来书店吊男人。

她告诉我她仅仅是在浏览伦敦的旅游指南书籍，然后还买了些东西；不过她晚上已经有安排了。我很喜欢和她聊天–她有一种短期内无法看到的没，他非常自信而且有智慧。所以我让她过来帮我挑一本烹饪书。

我们挑地很开心。我告诉她我是世界一流的厨师，如果她是个好女孩的话，也许她可以做我的副厨。我们在一起很开心，我建议我们一起随便走走，因为有我在，所以她不需要买一本旅游指南了。

我们四处走了走，我带她去了一些我认为很酷的地方。我们时不时停下来喝了点咖啡、吃点东西什么的，然后我更多地了解了她。除了非常性感以外，她还非常有艺术品位，聪明，思想开放–完全是我喜欢的类型。

天色变晚了，我想起来她晚上有安排。所以我建议去我家附近的一

个不错的酒吧简单喝一杯。我不断地和她开玩笑，告诉她一定要品尝一下欧文的厨艺，至少要试试我煮的咖啡。

离开了酒吧，我们回到我住的地方，一进门我们就开始疯狂地调情，她忽然冷了下来，跟我说："我不能这样做，我几乎还不了解你。"我意识到这似乎太快了。所以我告诉她没关系，然后我们开始聊了一会儿天。

我们坐在我的床上，渐渐地她开始对我敞开心扉，她告诉我她从来没有做过这样的事情，还有她以前的一些男朋友是成功人士但需求感太强。我心领神会，告诉她，找到一个好的、自信而且有安全的对象是很难的–这也是我喜欢她的原因之一。

20分钟后，她开始亲吻我，然后用手脱我裤子。在她的电话响个不停前，我们做了一次激烈的富有激情的爱。

后来她离开的时候，脸上挂着大大的笑容，然后急着去见她的朋友，我非常想要再见到她。

拉维和安娜–安娜的故事

今天太疯狂了。一个男人在书店和我聊天，然后最后我和她上床了。我到现在还是搞不清楚这是怎么发生的–事情好像就是自然发生的。

我当时站在旅游书籍区看书，他走了过，告诉我他很喜欢我的头发，然后继续和欧文聊天。他是如此地自信、有幽默感，他不断地和

我瞎扯，假装他是世界著名的厨师；这太搞笑了。但他似乎也是一个多才多艺的哟去的男人，他的生活丰富多彩。我喜欢这样的男人，他必须富有激情，有除了女人意外更重要的事情。我以前的太多男朋友都需求感太强了。

Solievil注:几乎虽有世界级的PUA都提到这一点，括Mystery(迷男)、Sinn(万恶)

Zan：把妹最好的方式就是有比把妹更重要的事要做！

开始我们在书店，然后他带我浏览了伦。真的太有趣了！我带我见识了很多我以前没有见到过的东西，然后带我去了了一个不错的小酒吧。我感到我被他吸引了，但不知道接下来会发生什么。一般，我不会在第一次约会就和男人上床，更不要说是一个在书店遇到的男人！但他似乎有一些如此迷人的东西，让我感到和他在一起很火速是。他很明显是那种在生命中敢于冒险的男人，而我想这也让我非常想要冒一次险。

我同意去他家喝杯咖啡。我想如果他变得猥琐或者太粘人的话，到时候我就离开。我真的想要亲吻他，然后我们一进门就开始一起调情。但是然后我感到有点不舒适，所以我阻止了他。

这对他来说正常吗？他经常这样吗？我不想要做他众多上过床的女人中的一个。他说没关系，可以随便聊聊天，他似乎是一个非常好的倾听者。我告诉他一些关于我先前的男朋友的一些事，还有为什么我不喜欢他们。仅仅是通过他倾听我说话，还有他告诉我的事情中，我可以看出他不是那种纳入；我知道他想和我上床，但最终如果没有发

生的话，他也不介意。

这让我感到如此地兴奋，我知道我现在就想要他。最后我和其他朋友的晚餐我迟到了，但是这是值得的！我留给了他我的电话号码，希望他会打给我。他似乎是那种不想要找女朋友的男人，但是仅仅做朋友我也很开心，我也不急着现在就找一个男朋友。

西班牙褐发妹–JeremySoul的故事

我和我的一个好朋友在街上巡视，一边聊天，一边找美女。我下午已经和一些女孩子聊过，也得到了一些号码，但是我想要遇到一个真的漂亮的，可以和她一起度过今天的女孩子。

我注意到两个女孩子急匆匆地从我们身边走过，一个高挑，苗条，褐发的妹子，和一个矮一点，不是很正的金发妹子。她们从我身边走过的时候，我回过头去看他们，这样看得更清楚点。

那个褐发的妹子也转过她的头来，看着我。她真的美极了。我听了下来，好几秒看着她。她看起来似乎很困惑，所以我友好地有点厚脸皮地和她招了招手。她看起来更困惑了，她们还在继续走。

这样的时刻决定了你选择的是怎样的人生。这个世界上有两种男人。一种是让他的情绪控制自己，特别是，恐惧，控制他的行为。这种男人不敢冒险，所以也不会在他的人生中取得任何他想要的成就。

第二种男人也会同样感到恐惧，但是虽然恐惧，却仍然愿意采取行动。他是一个冒险家，他意识到他需要在他的人生汇中挑战未知来得

到他所想要的。他的大脑可能会对情境自动产生一些设想–比如，“这个女孩子不在我可以把到的范围内”–但是他会用行动挑战这些负面的设想，而不是让这些负面的思想来控制他的行动。

我不知道当这个美女回过头来看着我的时候在想些什么。她可能以为她认识我，她可能以为我很帅气，或者她可能在想“哇，那个男人多么难看啊”我不知道，但是我不会让她就这样从我身边擦肩而过。

我向那两个女孩子跑了过去，拍了拍她们两个人的肩膀，然后和那个褐发的妹子交谈。

“抱歉，我刚刚路过，你是那么地漂亮，我不得不过来和你打声招呼，我不能就这样和你擦肩而过。”

然后我转向那个不是很正的她的朋友，说：“你也很可爱，不过我喜欢高个子褐发的女孩子。”

我花了很长时间才能够自信地说出这些，并且让这些话发挥作用。相信我，对街上遇到的随机的妹子说这种话是需要胆量的，但是正式因为这样，女人喜欢你。在这个例子中，我也花了点时间和她的朋友聊天，这样的话，就不会使社交情景变得尴尬。同时，我想要让她的朋友觉得我很酷很有趣，这样她的以后会对她说：“他很酷。”

两个女孩子都停了下来，看着我，这是第一个积极的信号。她们允许我和她们交谈。如果她们没有停下来，仅仅是忽视我走了，那么我也会走掉，然后找其他女孩子交谈。有些男人在女人明显对他们没有兴趣的时候，仍然试着说服女人喜欢他们。这完全是浪费时间，更好

的，你应该把时间花在寻找那些喜欢你的女孩子上面。

我问她们她们今天在干些什么，还有稍微聊了一会儿。然后我再一次告诉那位漂亮的女孩子她很漂亮，有非常美的头发，穿得非常地优雅，以至于我无法忽视她。我同时也取笑她，告诉她她之所以回过头来看我是因为觉得我很帅气。

她否认了这个，告诉我说是因为她以为她可能认识我。我对她眨了一下眼，笑着说她很擅长说谎。我说话的时候，总是带着笑容。我希望让她发笑。如果我做到了，我知道有我在她旁边她也会感到舒适，而且她会开始喜欢我。

我谈了谈我和我朋友今天所做的，我在伦敦干什么，还有我喜欢结交什么样的朋友。大多数男人在女人面前害怕谈论自己。女人让他们感到焦虑，他们唯一能想到的就是问一个接一个问题。把事情搞砸！为了能让女人被你吸引，你需要活出精彩的人生并愿意谈论你的生活。

我和她们谈了几分钟，然后说："嘿，我不得不走了，但是我真的很想有机会继续和你交谈"然后他和热情地告诉我："你应该要我的电话号码！"

当她把电话号码输入进我的手机的时候，我取笑了一下那个金发的妹子。我告诉她她朋友褐发非常擅长这个，我打赌她经常干这种事。金发的妹子开始发笑，然后说："你太疯狂了，不过我喜欢。"

我告诉她我们应该今晚见个面，这样的话，我们可以更好的了解对

方，然后她小了说：“好的，打我电话！”

事情发展不错，我可以料到约会也将是稳稳的。几个小时候，我发短信给她，“嘿美女，很高兴今天早些时候在街上遇到了你。让我们今晚出去喝一杯吧，你可以和我在X时间，在[一个小镇中容易见面的地方]见面吗？”

她回复了我，告诉我可以的，我在晚上11点和她见了面，并在见面的时候给了她一个拥抱。我建议我们以后可以去一个酒吧，不过在去之前，可以先去我家喝点酒。她说：“不错的注意。”

在这个时候，我觉得她深深地被我吸引了，我甚至不用带她去酒吧了。我仅仅需要做的是带她到我家里然后诱惑她。然而，我告诉她，“我们等下去酒吧”如果她感到不舒适的话，这样可以让她放松，我们仍然可以拥有选择。

我们坐进了出租车，到了我住的地方。一到了那儿，我给她到了些酒，一起聊了20来分钟来更好的了解她。然后我亲吻了她，拉着她进了卧室。

我们上床了，我躺在她的身边，在这之后更多地了解了她。如果你想要再见到一个女人，你必须在你第一次和她上床之后确保她感到安全、舒适、被欣赏。

她可能是我生命中遇到的最美最有魅力的女人之一，而这发生是因为我和她擦肩而过的时候我决定尝试一次。除非你尝试，否则你永远不知道会发生什么。

JeremySoul

机场把妹-莱科的故事

我不得不承认我是那种感到白天游戏对我没有希望的人。虽然在约会社区呆了很长时间，学了很多专业知识，我所把（Close）的妹子100%都来自夜色游戏，在酒吧和俱乐部。

我就是没有勇气在白天和女人说话。事实上，这就像我搓男时期的一次旅途。我不知道说些什么，所以我就没接近女人。我是一个典型的狼人：在晚上的时候令人恐惧、令人无法拒绝，但是在白天的时候非常平庸、胆怯。

我在斯德哥尔摩（瑞典首都）训练营里遇到了Soul。我们很快就熟了，并且我还在一晚上去伦敦拜访过他。我们去了夜店并且都表现地不错，但是他是白天，我是在晚上。这是我第二次看到他把几个小时前遇到的女孩子带回家，不过我没看到过程。

然后，他来巴塞罗纳（西班牙）回访我。他和一个朋友一起来的，我们都很饿了，所以我们一起去吃披萨。接下来发生的让我震惊。我们从我家花了40分钟穿过5个街道来到饭馆。每一次我们看到一个美女，Soul消失了，走了过去和她聊天，而不是站在原地想："哇，那个女孩子真漂亮，我应该走过去和她聊聊。"

他收了她们其中5个的电话号码。这比我过去在白天游戏中收到的号码总和还多！正是那是开始我的白天游戏开始开窍了。我无情地挖

掘他的思想，仔细观察他每一次接近。他是一个不可思议的老师，分享他的知识并解释告诉我他的理论。我一直都非常地感谢他。

一年以后，我还是在晚上把到我的大多数妹子。毕竟，这是我的专长。但是我的游戏更加平衡了。我大量尝试过Soul的理论并取得了不可思议的成功。我根据我自己的风格做了调整。这个夏天我去伦敦和他一起白天把妹。他仍然是高手中的高手，但是这次我不是落在很后面。

几个礼拜后，我去维也纳（奥地利首都）渡假。我去布达佩斯（匈牙利的首都）参加派对，然后早上6点飞回巴塞罗纳（西班牙）。我实在是筋疲力尽了。我一上机就脑子唯一想的就是找到我位子然后睡觉。我总是坐在飞机的后面，因为那儿很空旷，这样我就可以看看有没有美女。这一次我看到了前排有个美女，我心想“哇，她很漂亮。”但是我太累了，所以我走了回去，睡了整整2个小时。

着陆的时候，那个女孩子再一次经过。靠，她不仅仅是漂亮，她是我见过的最正的美女了。她有6英尺高，还有模特般的长相，一个10分。在去飞机场的大巴上我坐在她的前排，心想“我必须和她聊聊。”

但我不能发生就这样做。旁边人太多了，这样的环境下压力太大了。而且我知道她暂时也不会跑掉。所以我等她穿过们去机场走廊拿行李的时候接近她。

我决没有想到这是一个极大的错误。如果那儿有人在等她呢？但是上帝保佑了我：她是一个人。（有趣的是，这正是她几天以后告诉我的）所以我冲了过去，在打开她之前稳了稳身子，然后说了那句标志

性的话："打扰，我通常不这样做，但我觉得你超级性感，所以想要和你聊聊。"

通常，她们会发笑然后说谢谢。这一次她回答说："好的，聊什么？"嘣!这让我变得迟钝地想不出下一句要说的，但幸运的是，我先前做的练习帮助了我。不管她刚才说了什么，我继续我的开场："额……但这不仅仅是那样，你非常地高而且非常有型，你肯定是个模特。"

她不是模特，但这话太好了。每个女孩子都会因为这样的比喻而感到噶你选哪个的，然后她给了我一点喘气的时间。她问我是否说西班牙语，这样我快速地转换了话题然后开始谈论那个。5分钟的谈话后，我问她是否愿意和我去喝杯咖啡。我知道她要等3个小时，所以她不会说不的。

所以，我们来了个即使约会。就像经常在一些案例中发生的那样。渐渐地她开始放开起来，让我在看到美貌后面的那个欢快的女孩子。我们各种聊着，时间慢慢地过去。当她不得不离开的时候，我感到有奇妙的化学物质在积聚，但是……她不得不离开了，我的直觉告诉我我可以要个号码或这邮箱。

所有我3天后发了份邮件给她。没有答复，没关系。我还有其他妹子，而且我知道我的游戏不错；她最终会将会来找我的。一个半星期后，她确实这样做了。她因为要等航班需要在巴塞罗纳（西班牙）待9个小时，于是问我愿不愿意给她展示一下这里的夜生活。

当然愿意！我们一起出去，过了一个不可思议的夜晚，最后是在我

的床上。化学反应太棒了，我几乎让她错过了航班！从那开始，我们真的亲近了。我每两个月会飞到维也纳（奥地利首都）去一次，她也会这样到巴塞罗纳（西班牙）来。他和我一起来到纽约然后我会和她一起去参加滑雪旅行。从那以后，我们决定发展传统关系（一对一），这对于一个同一时间有6段多重亲密关系的男人来说是惊讶的。不过，对此感到很舒适。而如果不是Soul和他对白天游戏的激情，那么这些都不会发生。谢了，老兄。

莱科

最后，还是那句话：愿求爱艺术丰富你的人生，而非限制它。

红利 在一年内掌控你的游戏

红利 在一年内掌控你的游戏

1.Approach Approach Approach! 1.接近 接近 再接近！

You’ve heard it countless times and you’ll hear it countless more: just approaching women is by far the best way to improve your dating science by 1000%. A lot of the questions you have about dating science can be solved instantly by just going out, approaching a lot, failing, trying again and figuring out what works for you. You cannot get good if you don’t approach a lot and approach often – exercise that approach muscle at least once a day to keep it strong. Niels Bohr, famous physicist, once said that an expert is simply a person who has made all of the mistakes possible in a limited field. I agree. I got good at dating by approaching a lot and making all of the mistakes there are to be made. You cannot learn unless you fail – so get used to failing. This article will help you fail fast.

你可能听到过无数次了，而且你还会听到更多次：接近打开女人是至今为止最好的提升你把妹科学的方法，提升 1000%。你关于把*妹的很多困惑在你去接近打开女人的时候就自然解决了。不断接近，失败，尝试，一次又一次，找到对你有用的。你只有通过真正接近打开女人才能提升你的把妹 – 练习接近打开女人，就像练就肌肉一样，每天一次来使它保持强壮。Niels Bohr，著名物理学家，曾经说，一个专家简单说就是一个在有限范围内犯了所有可能的错误的人。 我同

意，我就是这样在接近打开女人并且不断犯错中提升把*妹的。你只有通过 不断失败才能学习 – 所以习惯失败。这篇文章会让你以最快的方式失败

2.Body Language 2.身体语言

Body language is such a huge part of dating science and an aspect that guys tend to ignore. Dating science is not just about routines and what to say. I would even go so far as to say that improving your body language accounts for 80 – 90% of the improvements in a guy’s dating science.

身体语言占了约会科学中非常大的一部分，而且被很多人忽视了。约会科学并不仅仅是惯例和说些什么。我甚至可以说提升你的身体语言的成果占了你提升你的约会科学的总成果的80%到 90%

Every Bootcamp we have clients with bad body language who try to open with lines and routines and get blown out. When we work with them to fix these bad habits of posture and movement, they start opening consistently using the exact same lines.

每个训练营中我们都会遇到身体语言很差的学员，他们尝试通过段子和惯例去打开女人然后被打枪了。当我们帮助他们修正错误的姿势和移动的身体语言后，他们开始不断地用同一段子打开女人

Good body language conveys so much about yourself to a woman that you cannot express verbally. How you carry yourself conveys to

people the sum total of everything you are. It improves your first impression(what Malcolm Glad well calls your “thin slice”) – women have a very good ability to sum up a guy in a fraction of a second. She will assess your body language and think back to all of the guys in her life who have exhibited the same trait. She will then project the traits of those people onto you, whether you have them or not. If you have good body language, she will think you are also confident, wealthy and good with women. Have bad body language and she will think you are weak, nervous and shy.

好的身体语言传达给了女人如此多的你无法用口头语言表达的东西。你的表现方式传达给了别人你所有一切的总和。它提升别人对你的第一印象 – 女人们 可以很好的通过细节来在几秒钟之内总结一个人。她会评估你的肢体语言，回想过去在她的生活中有同样特征的人。她会把那个人的特征套在你身上，无论你是否真的是这样。如果你有很好的身体语言，她同时也会认为你很有自信，有钱，擅长和女人打交道。而差的身体语言会让她认为你软弱，紧张和害羞

3.Progression 3.升级（注：升级模型请看我的博客：http://blog.sina.com.cn/solievil 第一篇文章）

I see it all the time. A client is confident and witty. He approaches well every single time and gets the woman laughing and flirting. She’s attracted. But he doesn’t get a phone number, he doesn’t get a date, he doesn’t go home with her. He gets nothing. Why?

我看到太多次了。一个学员很自信而且机智。他每次都非常好的接

近打开女人，让女人发笑和女人调情。她被吸引住了。但是他没有得到电话号码，他没有得到一次约会，他没能和她一起回家，为什么?

He doesn’t progress. In terms of the Love Systems Triad he doesn’t progress either emotionally, logistically or physically. You need to keep progressing otherwise you’re moving backwards. If approaching takes balls, then progressing along any of the 3 ladders takes more balls. It can be a good feeling to be able to approach, transition and attract a woman to the point where she’s eating out of your hand, but if you’re going home at night with nothing to show for it, then there is a problem. You need to step up and progress things.

他没有升级关系。从爱情体系来看，他在情感、身体、空间三个方面都没有升级。你需要不断升级否则你就退回去了，即不进则退。能够打开、过渡、吸引 你圈外的女人的感觉是美好的，但是你回家的时候，什么女人也没带回来，那么 就有问题了。你需要升级。

4.Visualization 4.形象化

Visualization is a very important part of learning anything. It is a huge topic, but the basics of it will help you a huge deal. The basic premise is that your mind cannot tell the difference between imagined stimuli and real stimuli. Your mind produces the exact same physiological responses to anything you imagine in the same way it would react to the same thing in real life.

形象化是学习任何东西的非常重要的一个部分。这是一个非常大的

话题，但是关于它的一些基础会极大的帮助你。这个基础前提是你的大脑无法分别想象的刺激和真实的刺激。你的大脑对你的想象和在你生活中真实的事物有同样的生理 反馈。

5.Get a Wingman 5.找一个僚机

A wingman is useful for so many reasons, amongst the most important are: you have fun together in the club and on the streets, he wings you to distract her friends so you can isolate her, you look social in the club with someone to talk to and you both push each other to approach.

有太多理由来说明一个僚机非常有用，其中最重要的是：如果你和他在夜店、街上一起开心把妹，他可以帮你转移目标的朋友的注意力，那么你就可以孤立目标，你会看起来有社交智慧，而且你们之间可以相互鼓励。

Learning on your own can be educational, but the point of this article is to teach you how to learn to have great dating ability in a very short space of time. Getting a wingman is an essential part of this process.

一个人独自学习也是可以的，但这篇文章是教你在非常短的时间的掌握约会科学。找一个僚机是其中非常重要的一部分

6.Keep a Diary 6.写日记

This is related to the point about goal setting which comes later. Keeping an approach journal, where you write down all your approaches every day, will keep you on track when you start to falter. It is essential to constantly recognise a) where your common sticking points are and b) how far you have come. If at any time you feel like you're not progressing, look through the journal and you'll instantly see how far you've come.

这个和后面要说的目标设定有关。写接近日记，把你每天所有接近打开女人的事都写下来，这会让你在动摇的时候仍然保持在正确的道路上。认识到这些非常重要：a 你的瓶颈在哪 b 你现在在什么水平了。在任何时候如果你感到你没有进步，看一下日记，你就会马上发现你相比于以前有了如此大的变化。

7.Routines 7.惯例

Even though body language rates much higher on the scale of productivity, there is no better way to skyrocket your dating science in the beginning that memorizing some routines. These are the exact things that I and the other coaches say whenever we meet women. Sometimes guys want to start off by just being themselves and making up their own things to say. To this I say, it hasn't been working for you up until now so something needs to change.

虽然身体语言对成果占更大比例。但是记住一些惯例是你刚开始把妹的时候非常快速提升你的约会科学的方式。这里有一些我还有其他约会导师对女人说 的一些东西。一些人想要一开始就做自己，说一些

自己的东西。对于这个我想说，这个在刚开始的时候不适合你。

One of the first things a client usually asks me is “What do I say to a woman to make her like me” or “Look at that woman over there, what do I say?” This kind of thing cannot go through your mind when you see a woman – you need to move your feet and approach within 3 seconds. You need to know exactly what you are going to say. Memorizing routines frees up your mental space to concentrate on things like body language and logistics. Use them as training wheels while you learn to be social and attract women, and after a while you’ll find that you start saying our own things anyway.

我的学员经常首先问我的一些事情之一是“我应该说些什么让女人喜欢我？”

或者“看那边的那个女人，我应该说些什么？”当你看到这个女人的时候你不应该想这些东西，你应该在 3 秒钟之内接近她。你需要准确地知道你将要说什么。 记住惯例释放了你的大脑，你可以专注到另外一些事情，比如你的身体语言、所处环境。让惯例成为你社交和吸引女人的转轮，而一段时间后你就会发现你开始说你自己的事情了。

You need to free up your mind to concentrate on progressing the interaction. If you have some routines cued up already you will be able to effortlessly move from Attraction to Qualification without thinking.

你需要释放你的大脑专注到升级互动。如果你已经准备了一些惯

例，那么你就会非常自然地从吸引过渡到筛选，无需思考。

8.Bootcamps and Workshops 8.训练营和研讨会

Finally, if you really want to learn in the shortest timeframe possible, taking a Love Systems Bootcamp or Workshop is by far the best way to shortcut your journey. It can take years off someone’s learning curve. You get to see and hear first-hand how approaches should look, how lines should be delivered, and how confident guys stand and move.

In terms of sports psychology, beginning sportsmen learn quickest when they watch an action being performed repeatedly, and then they go and try the same action themselves. Our minds and bodies are connected so intricately that when your mind sees something being performed, it is able to direct your body to do the exact same movement (and with sports actions, sometimes 1000 different muscle contractions) perfectly.

最后这条，应该算是是作者的广告吧，就是参加他们公司的训练营和研讨会，当然了，我是认同的，如果你有钱的话。这是至今为止提升你约会科学的最快方式。